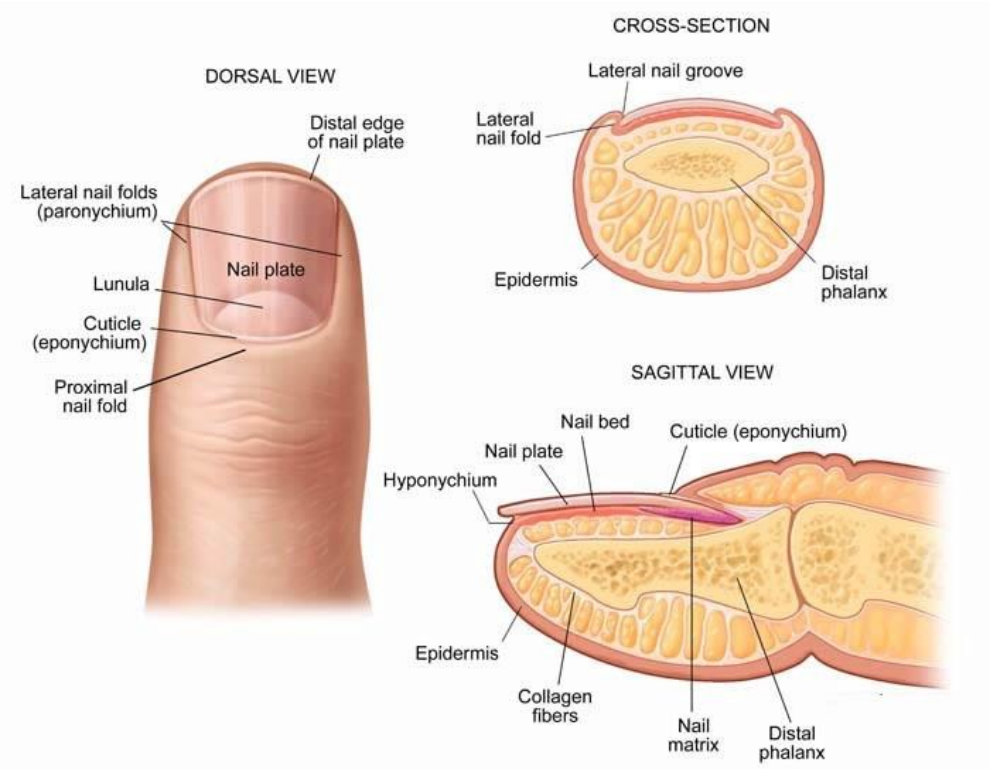
BAB II KEBIASAAN MENGGIGITI KUKU

II.1 Landasan Teori

II.1.1 Pengertian Kuku

Kuku adalah salah satu dari bagian tangan yang berfungsi melindungi ujung jari. Sebagaimana dijelaskan dalam website 4muda.com, "Kuku (*nails*) merupakan bagian dari tulang di tubuh manusia yang tumbuh di ujung jari. Dari dalam tubuh, ia muncul dari sel berupa gel lembut yang mati kemudian mengeras dan membentuk saat mulai tumbuh dari ujung jari. Ia merupakan bagian terkeras dari tubuh seperti halnya tulang dan gigi karena mengandung air yang sangat sedikit. Zat yang membentuknya adalah protein bernama keratin, sama seperti rambut. Fungsi utamanya adalah sebagai pelindung ujung jari yang lembut dan penuh urat saraf dan mempertinggi daya sentuh" (4muda, 2016).



Gambar II.1 Struktur kuku
sumber:http://4muda.com/wp-content/uploads/2016/04/bagian-kuku.jpg
(Diakses pada 5/10/2016)

Terdapat 6 bagian utama pada struktur kuku, yaitu:

- Matriks kuku (*nail matrix*), merupakan bagian utama dari sel-sel yang membentuk keratin pada *nail plate*, berfungsi untuk mendorong pertumbuhan sel-sel baru yang mendorong keluar nail plate dan menggantinya dengan keratin baru. Bagian ini berlaku seperti akar yang mempengaruhi pertumbuhan nail plate.
- Bantalan kuku (*nail bed*), merupakan bagian dalam yang letaknya berada di bawah nail plate dan merupakan lanjutan kulit di sekitar kuku. Bagian ini berfungsi untuk mendukung pertumbuhan pelindung ujung jari ini agar tetap menyatu dengan kulit melalui keratin yang dihasilkannya.
- Lempeng kuku (*nail plate*), *nail plate* terletak pada lapisan paling luar yang biasanya berbentuk melengkung dengan warna yang merah muda akibat kapiler dermal yang mendasarinya.
- Lipatan kuku (*nail fold*), merupakan bubungan kulit yang terdiri dari proksimal dan lateral yang rentan terhadap trauma mekanik seperti menggigit atau pertumbuhan di dalam kulit yang menyebabkan infeksi bakteri dan jamur. Bagian ini sering mengalami radang dan pembengkakan yang dikenal sebagai *paronychia* atau lebih dikenal dengan istilah cantengan.
- Kutikula (*cuticle*), kutikula disebut juga sebagai eponychium yang berfungsi untuk mencegah cedera dan infeksi akar ataupun matriks, menjaga kelembapan dan mencegah masuknya kuman ke dalam tubuh. Bentuk kutikula cenderung tipis, transparan, dan berukuran lebih kecil daripada lunula.
- Lunula adalah bagian berbentuk bulan sabit di dasar nail plate yang biasanya berwarna pucat putih dan apabila terkena cahaya akan sedikit membias menjadi warna merah muda. Lunula biasanya terlihat pada jempol.

Menjaga kesehatan kuku dapat dikatakan sebagai salah satu cara menjaga kesehatan tubuh. Karena kuku merupakan salah satu dari anggota tubuh tangan dan kaki yang harus dijaga kebersihan dan kesehatannya. Karena apabila kuku

kita rusak bisa jadi disebabkan oleh kita yang kurang menjaga kesehatan kuku sehingga kuman-kuman dapat masuk ke dalam kuku tersebut. Kemudian jika memiliki kebiasaan mengigiti kuku, maka kuman-kuman dari kuku tersebut dapat masuk kedalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit, salah satunya yaitu menimbulkan penyakit diare. Maka dari itu sangat penting bagi kita untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kuku. Karena apabila tidak dapat menjaga kesehatan kuku dengan baik, dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh. Mulai penyakit yang akan diderita bahkan dapat melukai diri sendiri seperti mengigiti kuku pada jari tangan maupun kaki.

II.1.2 Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2003:114) menyatakan, "Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar".

Pendapat lain dikemukan oleh Sunaryo (2004) bahwa, "Perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yang disebut rangsangan. Berarti rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku tertentu."

Perilaku manusia sebagaian besar ialah perilaku yang dibentuk dan dapat dipelajari, berkaitan dengan itu Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa, menurut konsep dari Lawrence Green, bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu :

- Faktor predisposisi, faktor faktor ini mencakup tentang pengetahuan dan sikap seseorang terhadap sebuah rangsangan atau stimulus yang ia dapatkan.
- Faktor pemungkin, faktor faktor ini mencakup ketersedian sarana dan prasarana atau fasilitas sebagai penunjang terjadinya sebuah perilaku yang terjadi pada seseorang tersebut.

- Faktor penguat, faktor-faktor penguat ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku dari dari seseorang yang membuatnya menirukan apa yang mereka lakukan semuanya.

II.1.3 Perkembangan Emosi pada Anak

Keluarga merupakan lembaga pertumbuhan dan belajar awal (learning and growing) yang dapat mengantarkan anak menuju pertumbuhan dan belajar selanjutnya. Gaya pengasuhan keluarga akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Apabila anak dikembangkan dalam lingkungan keluarga yang emosinya positif, maka perkembangan emosi anak akan menjadi positif. Akan tetapi, apabila kebiasaan orang tua dalam mengekspresikan emosinya negatif seperti, melampiaskan kemarahan dengan sikap agresif, mudah marah, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah, maka perkembangan emosi anak akan menjadi negatif (Yusuf, 2008).

Gaya mendidik orang tua yang mengabaikan perasaan anak, yang tercermin pada persepsi negatif orang tua terhadap emosi, emosi anak dilihat sebagai gangguan atau sesuatu yang selalu direspon orang tua dengan penolakan. Pada masa dewasa, anak tersebut tidak akan menghargai emosinya sendiri yang menimbulkan keterbatasan dalam mengungkapkan emosinya. Sebaliknya, pada kelurga yang menghargai emosi anak yang dibuktikan dengan penerimaan orang tua terhadap ungkapan emosi anak, pada masa dewasa nanti anak akan menghargai emosinya sendiri sehingga ia mampu mengungkapkan emosinya pada orang lain (Masrurroh dan Adi, 2013).

Berikut adala Pola Emosi Pada Anak menurut Yusuf (2008):

1. Rasa takut

Takut yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang membahayakan. Rasa takut terhadap sesuatu berlangsung melalui tahapan.

2. Rasa malu

Rasa malu merupakan bentuk ketakutan yang ditandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak dikenal atau tidak sering berjumpa.

3. Rasa canggung

Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan ada obyek atau situasi. Rasa canggung berbeda dengan rasa malu daam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal yang memakaai pakaian tidak seperti biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh keraguan-raguan tentang penilaian orang lain terhadap prilaku atau diri seseorang. Oleh karena itu, rasa canggung merupakan keadaan khawatir yang menyangkut kesadaran-diri (self-conscious distress).

4. Rasa khawatir

Rasa khawatir biasanya dijelaskan sebagai khayalan ketakutan atau gelisah tanpa alasan. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri. Rasa khawatir timbul karena karena membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Kekhawatiran adalah normal pada masa kanak-kanak, bahkan pada anak-anak yang penyesuaiannya paling baik sekalipun.

5. Rasa cemas

Rasa cemas ialah keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Rasa cemas ditandai oleh kekhwatiran, ketidakenakan, dan merasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang, disertai dengan perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu, dan di sertai pula dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dicapai.

6. Rasa marah

Rasa marah adalah ekspresi yang lebih sering diungkapkan pada masa kanak-kanak jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya ialah karena rangsangan

yang menimbulkan rasa marah lebih banyak, dan pada usia yang dini anak-anak mengetahui bahwa kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian atau memenuhi keinginan mereka.

7. Rasa cemburu

Rasa cemburu adalah reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, dibayangkan, atau ancaman kehilangan kasih sayang.

8. Keingintahuan

Rangsangan yang menimbulkan keingintahuan anak-anak sangat banyak. Anak-anak menaruh minat terhadap segala sesuatu di lingkungan mereka, termasuk diri sendiri.

9. Kegembiraan

Kegembiraan adalah emosi yang menyenangkan yang juga dikenal dengan keriangan, kesenangan, atau kebahagian. Setiap anak berbeda-beda intensitas kegembiraan dan jumlah kegembiraannya serta cara mengepresikannya sampai batas-batas tertentu dapat diramalkan. Sebagai contoh ada kecenderungan umur yang dapat diramalkan, yaitu anak-anak yang lebih muda merasa gembira dalam bentuk yang lebih menyolok dari pada anak-anak yang lebih tua.

II.1.4 Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan yang pernah dialami oleh setiap individu. Contohnya seperti ketika seseorang dalam keadaan terancam, maka orang tersebut akan merasa takut atau cemas. “Yang disebut cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya” (Wiramihardja, 2015:72).

Menurut Jefrey S. Nevid dkk (2003:163), “Kecemasan (*anexiety*) adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran."

II.1.5 Onycophagia

Onycgophagia merupakan kebiasaa mengigit kuku. Kebiasaan ini umumnya sebagai kebiasaan melepaskan stres dan pelakunya biasa di sebut nail biter. *Nail-biter* menggigit kukunya saat stres karena ada daya tarik sensasi untuk mengatasi bosan. Kebiasaan mengigiti kuku juga bisa diakibatkan dari perilaku anggota keluarga lainnya yang menular. Hal ini biasanya dilakukan di luar kesadaran. Misalnya dilakukan sambil menonton televisi, membaca, atau menelepon. Biasanya *nail-biter* bukan hanya menggigit kuku tapi juga kutikula dan bagian lunak di pangkal kuku. Kebiasaan buruk ini, juga dilakukan dari berbagai usia: Sekitar 50% dari anak usia 10-18 tahun, karena mereka sedang memasuki masa pubertas. Kemudian sekitar 23% dari dewasa muda berusia 18-22 tahun (Konstantin, 2011).

II.2 Objek Penelitian

II.2.1 Tingkatan-Tingkatan Kecemasan

Kebiasaan mengigiti kuku yang dilakukan dalam intensitas yang semakin kuat, bisa mengarah kepada indikasi gangguan psikologis, salah satunya menjadi indikasi gangguan kecemasan. Menurut Peplau (dalam wawasanpendidikan.com, 2014) terdapat empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut:

1. Kecemasan Ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Contohnya: Seseorang yang menghadapi ujian akhir di sekolahnya.
2. Kecemasan Sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Contohnya : pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan (berantakan).

3. Kecemasan Berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Contoh: individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, individu dalam penyanderaan.
4. Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan kerintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif.

II.2.2 Indikasi Kebiasaan Menggigiti Kuku

Pada umumnya, penyebab seseorang menggigit kuku adalah karena orang tersebut sedang merasa tegang, stress atau bosan. Kebiasaan menggigit dianggap sebagai cara untuk dapat mengatasi kecemasan, kepanikan dan ketegangan yang sedang dialaminya. Sebagaimana dituliskan oleh Ridwan, (dalam pojoksatu.id, 2015) mengungkapkan tanda-anda orang yang memiliki kebiasaan mengigiti kuku yaitu:

1. Mudah frustrasi
2. Tidak sabaran
3. Tidak puas ketika tidak mampu mencapai tujuan
4. Cepat bosan
5. Mudah cemas dan tegang
6. Kesepian

II.2.3 Cara-cara Orang yang Menggigiti Kuku

Kebiasan mengigiti kuku terjadi dalam beberapa bentuk. Bentuk pertama terlihat ketika masa kanak-kanak, kebiasaan ini akan hilang dalam sendirinya. Bentuk kedua adalah perilaku yang lebih kronis, dapat menjadi kebiasaan sehari-hari. Saat kebiasan ini terlihat pertama kalinya pada anak, sulit untuk memprediksi bentuk dari kebiasaan mengigit kuku tersebut. Biasanya orang tua hanya membiarkan anaknya dan baru memperingati ketika telah sering dilakukan.



Gambar II.2 Cara Mengigiti Kuku
Sumber: http://www.titianbakat.com/wp-content/uploads/2012/09/menggigit-kuku.jpg
(Diakses pada 27/03/2017)

Berdasarkan pengamatan di lapangan, seseorang mengigiti kuku dengan cara mendekatkan jari kuku pada gigi kemudian kuku pada jari tersebut didigiti hingga kuku terpotong. Jika kuku dalam jari tersebut dalam kondisi pendek maka orang tersebut mengigiti kuku sambil menekan jarinya supaya kukunya dapat tergigiti hingga terpotong. Dari kebiasaan tersebut maka tampilan kuku orang yang memiliki kebisaan kuku terlihat agak bantet dan sedikit bergerigi, bahkan terkadang kukit disekitar kuku pun terkelupas karena sselain mengigiti kuku kadang mengigiti atau menguliti kulit di area kuku.

II.2.4 Karakter Orang Yang Menggigiti Kuku

Karakter orang yang menggigiti kuku sebagaimana dituliskan oleh Siahaan (2016), "Dipublikasikan dalam *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, yang mengatakan bahwa seseorang dengan perilaku mengulang seperti menggigit kuku bersifat perfeksionis, dalam arti mereka tidak mampu untuk lebih relaks dan menyelesaikan sebuah pekerjaan dalam kecepatan yang normal. Menurut Dr. Kieron O'Connor, sang penulis, orang yang memiliki kebiasaan menggigit kuku cenderung lebih mudah frustrasi, tidak sabaran, dan tidak puas saat tujuan mereka tidak tercapai." Sehingga orang yang memiliki kebiasaan mengigit kuku lebih sering mengalami kecemasan ketika sedang melakukan pekerjaan, karena mereka berfikir bahwa pekerjaan tersebut harus diselesaikan dengan sempurna.

II.2.5 Faktor-Faktor Penyebab Kebiasaan Menggigiti Kuku

Pada umumnya, penyebab atau pemicu seseorang menggigit kuku adalah karena orang tersebut sedang merasa tegang, stress atau bosan. Dan bagi mereka yang sering menggigit kuku, kebiasaan seperti ini dianggap sebagai cara untuk dapat mengatasi kecemasan, kepanikan dan ketegangan yang sedang dialaminya. Sedangkan penyebab lainnya bisa jadi adalah karena mereka merasa kesepian (merasa sendirian), frustasi atau mungkin karena faktor genetika yang diturunkan orang tuanya.

Selain itu, keadaan paling parahnya, dari seseorang yang memiliki kebiasaan menggigiti kuku jarinya adalah mereka juga memeiliki kebiasaan tak wajar seperti terlalu sering mencuci tangan mereka secara berulang-ulang, meski kedua tangannya tidak kotor dan kebiasaan yang terlalu sering memeriksa apakah pintu rumahnya terkunci atau tidak, dimana hal-hal ini sebagai bagian dari reaksi atas kekhawatiran dan kecemasan yang terlalu berlebih didalam diri orang tersebut.



Gambar II.3 Ketika mengigiti kuku
Sumber:http://femaleradio.co.id/images/blog/images_femalelifestyle/16/12/kuku.jpg
(Diakses pada 5/10/2016)

II.2.6 Akibat Sering Mengigiti Kuku

Menurut Ananda (2014) dalam merdeka.com mengatakan bahwa, Richard M.D, seorang ahli dalam masalah kuku di Weill Cornell Medical College dan anggota dari *American Academy of Dermatology* menjelaskan bahwa kebiasaan menggigiti kuku bisa menyebabkan masalah kesehatan yang serius, yaitu:

1. Masalah pertama yamg diakibatkan oleh kebiasaan menggigiti kuku adalah infeksi bakteri. Kuku menjadi tempat berlindung bagi banyak kuman dan bakteri, terutama bakteri *salmonella* dan *E.coli*. Bakteri tersebut biasanya berdiam di antara ujung kuku dan kulit. Ketika menggigit kuku, bakteri akan masuk ke mulut dan saluran pencernaan. Sehingga bakteri bisa menyebabkan infeksi pada saluran pencernaan yang berujung pada diare atau sakit perut.
2. Memiliki kebiasaan menggigiti kuku dalam waktu lama dapat terkena infeksi yang disebut *paronychia*. Infeksi *paronychia* terjadi ketika terdapat luka pada ujung tangan ketika menggigit kuku. Luka pada ujung tangan dan jari bagian dalam bisa membuat bakteri atau jamur masuk ke dalam. Sehingga jari akan mengalami pembengkakan, menjadi kemerahan, dan penumpukan cairan atau nanah di bawah kuku.



Gambar II.4 Infeksi *Paronychia*
Sumber:http: https://1.bp.blogspot.com/-joShruyP3sg/UqCrUMbNU4I/AAAAAAAABbo/NLARj5b82_o/s1600/Paronychia.jpg
(Diakses pada 7/04/2017)

Infeksi tersebut dapat diobati dengan operasi dan dirawat dengan antibiotik serta obat anti jamur. Jika infeksi disebabkan oleh bakteri, kuku bisa menjadi rapuh dan terasa sakit.

3. Kebiasaan menggigiti kuku dapat terkena virus HPV atau virus menular seksual. Infeksi menular seksual ini adalah masalah yang paling

mengancam pagi penggigit kuku. Seseorang bisa jadi terkena virus ini setelah melakukan hubungan seksual dengan orang lain setelah menyentuh daerah intim. Selain menyebar pada tangan, virus ini juga bisa masuk ke mulut dan bibir sehingga bisa menyebabkan infeksi semakin menyebar ke tubuh.

4. Menggigiti kuku dapat merusak struktur gigi. Kebiasaan mengigiti kuku juga dapat memicu penyakit gusi dan infeksi.



Gambar II.5 Radang pada gusi
sumber: http://pedulisehat.info/wp-content/uploads/2015/11/periodontitis-gusi-gigi-sakit-300x199.jpg
(Diakses pada 7/04/2017)

II.2.7 Cara Mengatasi Kebiasaan Mengigiti Kuku

Menurut Wahyuningsih (dalam health.detik.com, 2016) mengatakan bahwa, "Tangan dan kuku merupakan sarang kuman, bakteri, virus atau jamur. Oleh karena itu, kebiasaan menggigit kuku harus segera dihentikan karena kebiasaan buruk ini dapat membahayakan kesehatan."

Seperti dilansir dari Ehow, terdapat beberapa cara untuk menghentikan kebiasaan menggigit kuku:

- Kebiasaan menggigit kuku adalah masalah mental, sama halnya dengan kebiasaan merokok atau menurunkan berat badan. Maka untuk menghentikan kebiasaan tersebut, terlebih dahulu harus memiliki niat untuk berhenti.
- Bila kebiasaan menggigit kuku terjadi pada anak, yang dapat dilakukan adalah mengidentifikasi penyebab kebiasaan tersebut. Sering kali stres adalah penyebab utama menggigit kuku pada anak. Dengan membantu mengatasi stres, dapat menghentikan kebiasaan menggigit kuku.

- Dengan memperhatikan diri sendiri, akan terlihat betapa tidak menariknya ketika sedang menggigit kuku.
- Ketika merasakan keinginan untuk menggigit kuku, dapat melakukan untuk membuat tangan dan jari tetap sibuk, salah satunya dengan menulis atau melakukan sesuatu yang membuat jari tetap bergerak.
- Dengan membuat mulut dan gigi sibuk pun dapat mencegah menggigit kuku. Mengunyah permen karet bebas gula dapat membuat gigi tetap sibuk dan lupa untuk menggigit kuku.
- Menjaga dan merawat kuku adalah salah satu cara menghentikan kebiasaan menggigit kuku, dengan perawatan khusus, yaitu *manicure*.
- Memotong kuku hinggap endek supaya tidak ada kuku yang bisa digigit.
- Menggunakan cat atau lotion anti menggigit kuku dapat membantu menahan diri menggigit kuku.

II.3 Analisa

Dalam menganalisis suatu permasalahan dibutuhkan aplikasi pertanyaan yang benar sehingga solusi yang dicapai akan tepat dan efisien. Berikut ini analisis (5W+1H) yang terdiri dari beberapa pertanyaan yaitu:

What : Apa yang menjadi inti permasalahan?

Kebiasaan mengigiti kuku sebagai kebiasaan yang sulit dihilangkan yang berakibat buruk bagi kesehatan dan psikologi *nail biter.*

Who : Siapa saja yang terlibat dalam masalah?

Masyarakat umum mulai dari anak-anak hingga dewasa terutama pelajar mulai dari jenjang pendidikan TK hinggan Perguruan Tinggi

Why : Mengapa masalah tersebut dapat muncul?

Permasalahan tersebut muncul karena terjadi karena pelaku merasa cemas dan tegang terhadap sesuatu yang sedang dihadapi. Kebiasaan menggigit kuku dilakukan sebagai salah satu cara untuk dapat mengatasi kecemasan, kepanikan dan ketegangan yang sedang dialami. Selain itu, kebiasaan mengigit kuku

termasuk prilaku melukai diri sendiri yang diakibatkan oleh gangguan emosional pada seseorang.

When : Sejak kapan masalah tersebut muncul?
Permasalahan tersebut terjadi sejak orang tersebut berusia anak-anak dan terjadi secara spontan yang kemudian menjadi kebiasaan yang sering dilakukan setiap hari.

Where : Dimana biasanya masalah tersebut muncul?
Kebiasaan mengigiti kuku biasanya dilakukan dimanapun saat individu sedang dalam keadan bosan, cemas ataupun tegang.

How : Bagaimana cara untuk mengatasi kebiasaan menggigiti kuku?
Kebiasaan mengigiti kuku salah satunya dapat diatasi dengan cara menyibukan mulut, tangan, dan jari kuku. Seperti mengunyah makanan, menulia ataupun melakukan gerakan tangan lainnya untuk mengalihkan keninginan untuk mengigiti kuku.

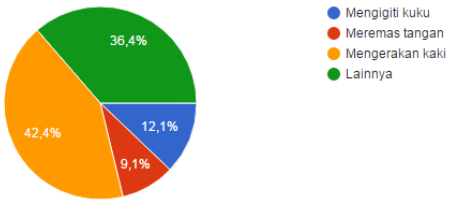
II.3.1 Data Hasil Kuisioner

Dalam menganalisis objek penelitan, maka diperlukan beberapa metode pengumpulan data. Metode yang dilakukan dalam pengumpulan data untuk analisis permasalahan kebiasaan menggigit kuku adalah:

1. Wawancara
2. Kuisioner

Teknik pengumpulan data tersebut diperoleh dari populasi sample acak dengan mengambil sampel yang berjumlah 32 orang, dan juga wawancara dengan beberapa *nail biter*. Pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan dalam kuisioner ialah mengenai kebiasaan mahasiswa ketika mengalami kecemasan serta tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai kebiasaan mengigiti kuku.

Tingkat kebiasaan mengigiti kuku yang kepada 32 orang yang mengisi kuisioner. Dari kuisioner tersebut, diperoleh 12,1% yang memiliki kebisaan mengigiti kuku.



Gambar II.6 Diagram Kuisioner Kebiasaan Anak ketika cemas
Sumber : Data Kuisioner (2016)

Dilihat dari kuisioner tersebut dari 32 orang yang mengisi kuisioner, diperoleh 85% orang sering mengalami kecemasan dan 15% jarang mengalami kecemasan. Banyak dari mereka yang terbiasa menggerakan kaki ketika sedang cemas yaitu sebanyak 42,4%orang, meremas tangan 9,1%, mengigiti kuku 12,1% dan sisanya lain-lain. Kemudian diperoleh 27% dari 32 orang yang memiliki kebiasaan mengigiti kuku. Kebanyakan dari mereka menjawab kebiasaan tersebut dilakukan ketika sejak kecil dan pada saat duduk di bangku TK, ada pula yang melakukan ketika sudah menginjak remaja. Kebiasaan tersebut mereka lakukan karena saat mengigiti kuku biasanya terjadi secara spontan karena telah terbiasa dari kecil, dan tidak kuat melihat kuku panjang.



Gambar II.7 Kerusakan kuku akibat terlalu sering di gigiti
sumber: http://www.jejamo.com/wp-content/uploads/2016/06/Kuku-rusak-610x342.jpg
(Diakses pada 7/04/2017)

Selain ketika sedang cemas, kebiaaan mengigiti kuku dilakukan tersebut ketika sedang bosan, bersantai, berpikir atau memikirkan sesuatu dan saat malas memotong kuku. Hal tersebut dilakukan karena memiliki sensasi tersendiri ketika sedang menggigiti kuku. Kebanyakan dari mereka memiliki kuku bantet karena

sering digigiti, namun ada yang lebih parah menjawab hingga berdarah, cantengan dan kukunya pun menjadi rusak akibat kebisaan tersebut. Kebanyakan dari mereka tidak menyadari penyebab yang mendasari kebisaan mereka mengigiti kuku. Namun beberapa berpendapat karena memiliki pengalaman masa lalu yang menjadi fokus utama dalam fikirannya, dan kebiasaan sejak kecil yang sulit dihilangkan sehingga mereka melakukan kebisaan mengigiti kuku.

II.3.2 Wawancara Kepada *Nail Biter*

Setelah melakukan wawancara kepada bebrapa *nail biter*, mereka berpendapat bahwa kebiasaan tersebut telah terjadi ketika ia sejak kecil saat duduk dibangku Taman Kanak-Kanak (TK). Narasumber pertama bernama Ilham (20 tahun), yang memiliki sifat pendiam dan suka menyendiri. Ia memiliki pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan karena saat SD sering di*bully* oleh teman-temannya. Ia biasa mengigiti kuku jari tangan dan jari kaki hingga bantet bahkan berdarah.

Wawancara selanjutnya yaitu kepada Narasumber kedua bernama Chintya (21 tahun) yang memiliki kebiasaan mengigiti kuku sejak SD. Namun yang paling parah ia lakukan ketika SMP, ia biasa memotong kuku dengan giginya bahkan kini giginya menjadi rusak akibat kebiasaannya yang suka mengigiti kuku bahkan hingga berdarah. Ia biasa mengigiti kukunya ketika sedang bosan dan melamun. Ia memiliki emosi yang kurang stabil. Bahkan sering merasa aneh pada diri sendiri hingga berkhayal berlebihan seperti ada yang mengajak berinteraksi bersamanya, padahal hal tersebut merupakan efek dari ketidaksesuaian saraf pada otak.



Gambar II.8 Jari kuku narasumber yang bantet akibat digigiti
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)



Gambar II.9 Jari kuku kaki narasumber yang rusak akibat digigiti
Sumber: Foto pribadi (2016)

II.3.3 Opini Pakar

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diambil beberapa opini dari para pakar, diantaranya:

- Opini Psikolog/Psikiater

Menurut dokter Untung Sentosa kebiasaan mengigit kuku termasuk kedalam gangguan bipolar karena sama dengan melukai diri sendiri, hal tersebut diakibatkan oleh pangalaman masa lalu orang tersebut. Penderita bipolar memiliki emosi yang naik turun, tekadang sedih,bahagia dan ia cenderung pendiam. Penderita bipolar jika sedang bahagia ia bahagia berlebih, kemudian merasa bangga,sombong, jika ia merasa sedih ia merasa tidak berguna,merasa masa depan suram, tidak memiliki cita-cita, dll. Hal ini diakibatkan karena saat kecil memiliki pengalaman buruk sehingga iadalam saraf otaknya sering mengerem, menimbulkan saraf diotaknya blong. gangguan bipolar tersebut dapat disembuhkan melalui pengobatan dan terapi selama 6-9 bulan.

- Opini Dokter Gigi

Menurut dokter Fitri Hanifah, kebiasaan menggigit kuku merupakan kebisaan yang kurang baik karena kuku jika panjang merupakan sarang kuman, yang jika digigit berarti memasukan kuman kedalam rongga mulut. selain itu, kebisaan mengigit kuku sama dengan memberi beban yang tidak perlu kepada gigi, bisa jadi juga tekanan yang berlebih kepada gigi, sehingga dapat menganggu saraf-saraf periodontal yang pada akhirnya menganggu keseimbangan gigi dan rongga

mulut, dan bisa juga mengakibatkan perpindahan atau perubahan dari susunan gigi gerigi.

Kebiasaan menggigit kuku bisa menimbulkan kerusakan pada jaringan gigi dan jaringan sekitarnya, pertama-tama, mengigit kuku bisa merusak bagian gigi paling atas yang digunakan untuk menggigit. Gigi bisa menjadi rata dan terkikis jaringan enamolnya. Selanjutnya, jika dilanjutkan terus menerus dan bebannya semakin besar akan merusak jaringan periodontal atau jaringan yang mengelilingi akar gigi. Ketika itu sudah rusak, bisa menyebabkan gigi tersebut goyang juga jika bebannya terlalu berlebih. Ujung-ujungnnnya jika kebisaan itu terus berlanjut, akan menimbulkan juga kelainan pada *temporum mandibular joint* atau sendi rahang. Namun itu kemungkinan yang terburuk.

II.4 Pengertian Video

Kata video berasal dari bahasa Latin, yang berarti "saya lihat". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003), video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan lewat pesawat televisi, atau dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara.
Video adalah teknologi pmrosesan sinyal elektronik yang mewakilkan gambar bergerak. Aplikasi umum dari teknologi video adalah televisi. Video juga dapat digunakan dalam aplikasi teknik, keilmuan, prodiksi, dan keamanan." (Bintaro, 2010:219).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan, bahwa video merupakan salah satu jenis media audio-visual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Kemampuan video melukiskan gambar hidup dan suara memberikan daya tarik tersendiri. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperpanjang waktu, dan mempengaruhi sikap.

II.5 Pengertian Animasi

Animasi berasal dari bahasa latin *Anima* yaitu yang berarti jiwa, hidup, semangat. Selain itu kata Animasi juga berasal dari dari kata *animation* yang berasal dari kata dasar to anime di dalam kamus Indonesia Inggris berarti kehidupan (Firmansyah, 2013).

Sedangkan menurut Suciadi (2003:9), animasi adalah sebuah objek atau beberapa objek yang tampil bergerak melintasi stage atau berubah bentuk, berubah ukuran, berubah warna, berubah putaran, berubah properti-properti lainya (Setiadi, 2013).

Pengertian lain menurut Fernandez (2002), "Animasi adalah sebuah proses merekam dan memainkan kembali serangkaian gambar statis untuk mendapatkan sebuah ilusi pergerakan". Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat diartikan bahwa animasi adalah usaha merekam dan memainkan srangkaian gambar menjadi berubah bentuk dan seolah-olah menjadi terlihat hidup (Indah, 2014).

II.6 Resume

Dari hasil penelitian diatas, permasalahan dari kebiasaan mengigiti kuku adalah:

- Kebiasaan mengigiti kuku diakibatkan oleh kebiasaan *nail biter* sejak kecil yang sulit untuk dihilangkan.
- *Nail biter* kurang mengetahui akibat dari kebiasaan mengigiti kuku.
- *Nail biter* sulit menghilangkan kebiasaan mengigiti kuku dan tidak mengetahui cara bagaimana menghentikan kebiasaan tersebut.

Namun yang paling utama dari masalah tersebut yaitu *nail biter* sulit menghentikan kebiasaaan mengigiti kuku karena sulit mengatasi ketegangan yang dihadapi dan kurang adanya pengawasan atau orang yang mengingatkan untuk membantu mnguangi tingkat kecemasan tersebut.

II.7 Solusi Perancangan

Masalah yang dihadapi oleh *nail biter* yaitu sulit menghilangkan kebiasaan mengigiti kuku karena kebiasaan tersebut terjadi secara spontan. Selain itu, penyebab lain adalah *nail biter* kurang medapatkan penawasan dari lingkungan atau keluarga sekitar sehingga perlu adanya pengawasan seperti dimulai dari keluarga sendiri seperti orang tua.

Sehingga solusi yang paling utama yaitu perlu adanya pencegahan dan pengawasan sejak dini melalui peran orang tua untuk mengawasi dan mengingatkan anaknya, supaya tidak memiliki kebiasaan mengigit kuku. Karena kebiasaaan mengigiti kuku memiliki dampak buruk dan jika dalam jangka waktu lama, *nail biter* dapat mengalami gangguan psikologi dari kebiasaan men gigiti kuku.

Salah satu media yang dapat digunakan adalah media informasi video animasi. Tujuan media informasi video dirancang untuk memberikan informasi yang jelas dan menarik kepada masyarakat mengenai akibat dari kebisaaan mengigiti kuku yang dapat mengganggu kesehatan dan psikologi *nail biter*.