

## **BAB II. MANFAAT TIDUR TANPA BUSANA & OPINI MASYARAKAT**

### **II.1 Landasan Teori**

#### **II.1.1 Definisi Tidur**

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun bahkan hilang, dan dapat dibangunkan dengan rangsangan yang cukup. (Asmadi, 2008). Menurut (Potter & Perry, 2005). Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan.

Saat tidur seseorang akan hilang kesadaran dan tidak akan menyadari apa yang terjadi di dekatnya. Tidur merupakan suatu keadaan di alam bawah sadar yang penuh dengan ketenangan tanpa melakukan suatu kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang. Peter, 1985 berpendapat bahwa tidur merupakan salah satu cara untuk melepas kelelahan baik jasmani maupun mental.

Tidur itu sendiri sangat dibutuhkan oleh setiap individu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Japan Epidemiology Association, orang yang tidur selama 6,5 sampai 7,5 jam dalam sehari akan memiliki hidup yang lebih panjang dari pada yang tidurnya hanya memakan waktu kurang dari 6,5 jam atau lebih dari 8 jam perhari. Pada saat tidur terjadi perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epinefrin, sehingga membantu penyimpanan memori dan pembelajaran maka tidur sangat penting. Tanpa kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup, konsentrasi dan pengambilan keputusan akan menurun (Potter & Perry, 2005).

Kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang cukup bagi kesehatan. Menurut Hodgson (1991) dalam Potter & Perry (2005), kegunaan tidur masih belum jelas, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan.

### **II.1.1.1 Jenis Jenis Tidur**

Secara garis besar, jenis-jenis tidur itu sendiri dibedakan dari gerakan mata yang didapatkan saat proses tidur itu sendiri sedang terjadi. Jenis-jenis tidur dibagi menjadi 2 kategori, diantaranya :

- *REM* atau kepanjangan dari *Rapid Eye Movement* ini adalah gerakan dimana saat tidur, bola mata bergerak dengan cepat. Gerakan ini ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, sehingga mata bergerak dengan cepat (cenderung bolak-balik), nafas tidak teratur.
- *NREM* atau kepanjangan dari *Non Rapid Eye Movement* ini adalah gerakan dimana saat tidur, bola mata bergerak dengan lambat. Gerakan ini merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada *NREM* gelombang pada otak bergerak lebih lambat dibandingkan dengan gerakan pada saat sadar. Ditandai dengan mimpi berkurang, tekanan darah menurun, kecepatan nafas menurun, gerakan mata lambat.

### **II.1.2 Manfaat Tidur**

Manfaat tidur bagi kesehatan tubuh sangat besar. Banyak sekali manfaat yang didapatkan saat tidur, istirahat dan tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan dan pemulihan dari kondisi sakit (Dewit, 2001). Karena hal inilah mengapa tidur sangat diperlukan oleh setiap individu dalam setiap harinya setelah beraktivitas, karena tidur sangat mempengaruhi pola hidup setiap individu. Menurut Koziar (2004), tidur menggunakan kedua efek psikologis pada jaringan otak dan organ-organ tubuh manusia. Tidur dalam beberapa cara dapat menyegarkan kembali aktivitas tingkatan normal dan aktivitas normal pada bagian jaringan otak.

Manfaat tidur bagi kesehatan tubuh sama pentingnya dengan makan-makanan bergizi dan berolahraga. Tidur sangat bermanfaat untuk mengembalikan metabolisme tubuh saat tubuh lelah. Ketika seseorang kurang istirahat, mereka mudah marah, tertekan, dan lelah, serta mereka kesusahan untuk mengendalikan

emosi mereka (Kozier, 2004). Namun tidur pun bisa menjadi masalah bagi kesehatan, bila melakukan tidur dengan berlebihan. Tidur yang pas menyehatkan karena waktu yang diatur kapan kita tidur dan kapan kita bangun itulah hal yang baik dan perlu dilaksanakan (Iskandar J, 2002).

### II.1.3 Pola Tidur Manusia

Pola tidur pada manusia berubah-ubah seiring perkembangan usia. Semakin bertambahnya usia pada seseorang menyebabkan berkurangnya waktu tidur sedangkan waktu terjaga tetap. Sedangkan pada usia muda, sekitar 15% waktu tidurnya dihabiskan pada fase keempat. Fase keempat biasanya tidak ditemukan pada orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa tidur menjadi lebih singkat sehingga menyebabkan berkurangnya kesegaran sesuai bertambahnya usia (Putra, 2011).

Adapun waktu tidur yang dibutuhkan oleh manusia berdasarkan usianya adalah sebagai berikut:

Tabel II. 1 Tabel tingkat usia dan kebutuhan jam tidur.  
 Sumber : <https://www.e-jurnal.com/2014/01/pola-tidur-manusia.html>  
 (Diakses pada 23/12/2020)

Usia	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0 bulan – 1 bulan	Masa neonatus	14 – 18 jam/hari
1 bulan – 18 bulan	Masa bayi	12 – 14 jam/hari
18 bulan – 3 tahun	Masa anak	11 – 12 jam/hari
3 tahun – 6 tahun	Masa pra sekolah	11 jam/hari
6 tahun – 12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12 tahun – 18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18 tahun – 40 tahun	Masa dewasa muda	7 – 8 jam/hari
40 tahun – 60 tahun	Masa paruh baya	7 jam/hari
60 tahun ke atas	Masa Dewasa tua	6 jam/hari

### **II.1.2 Definisi Busana**

Kata “busana” berasal dari bahasa sansekerta yaitu “bhusana” yang artinya adalah pakaian. Pada umumnya pengertian busana adalah segala sesuatu yang dipakai dari ujung kepala sampai ujung kaki, yang memberikan kenyamanan dan penampilan keindahan.

Busana itu sendiri terdiri dari beberapa pakaian seperti baju, celana, rok, blus, bebe dan lain - lain, termasuk pakaian dalam seperti celana dalam, singlet, bra, dan lain sebagainya.

Semakin berkembangnya jaman, busana sudah menjadi nilai besar bagi kehidupan, dimana dengan busana, gaya hidup seseorang dapat dinilai dari busana yang dikenakan. Secara garis besar busana itu sendiri dapat meliputi :

1. Busana mutlak yaitu busana yang tergolong pakaian pokok seperti baju, celana, rok, celana dalam, bra, kaos, dll.
2. Milineris merupakan pelengkap bagi busana yang sifatnya melengkapi busana, memiliki nilai keindahan untuk melengkapi busana itu sendiri seperti sepatu, topi, kaca, kaus kaki, dll.
3. Aksesoris merupakan pelengkap bagi busana yang sifatnya hanya untuk menambah keindahan pada pemakai seperti cincin, kalung, anting, gelang, bros, dll.

### **II.1.3 Penerapan terapi pada Tidur**

Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia beranggapan tidur saja sudah cukup untuk mengembalikan metabolisme tubuh dan kesehatan. Namun tidak untuk sebagian besar orang tidur sangat mudah dilakukan, ada banyak sekali manusia di muka bumi ini yang merasakan sulitnya untuk dapat tertidur dengan lelap (NREM).

Tidur yang sehat akan lebih menyenangkan dan memberikan banyak manfaat bagi tubuh, beberapa orang melakukan cara mereka sendiri untuk mendapatkan kualitas

tidur yang baik dan nyenyak, beberapa orang ada yang melakukan mendengar lagu setiap mau tidur atau, ada juga yang mendengarkan suara rintikan hujan, ada pula yang membasahi bagian kaki saat tidur, membaca ayat-ayat suci saat akan tidur, mandi sebelum tidur, atau tidur tanpa menggunakan busana.

Setiap orang mempunyai cara tersendiri untuk mendapatkan tidur yang nyaman dan lelap. Banyak sekali cara-cara yang dapat di cari di *google* untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, salah satunya adalah dengan tidur tanpa menggunakan busana sehelaipun termasuk pakaian dalam. Namun hal ini masih menjadi hal yang sangat tabu di mata masyarakat Indonesia, hal ini berpengaruh dari adat dan kebiasaan Indonesia serta agama.

#### **II.1.4 Manfaat tidur tanpa busana**



Gambar II. 1 Tidur tanpa busana.

Sumber : <https://images.app.goo.gl/URbCvokkVmtDvRAD6> (23/12/2020)

Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia beranggapan tidur tanpa busana bukanlah hal yang baik untuk dilakukan, beberapa orang berpendapat merasa malu jika melakukan terapi tidur tanpa menggunakan busana, atau beralasan karena takut masuk angin.

Namun banyak sekali manfaat dari tidur tanpa busana ini, diantaranya :

### 1. Meningkatkan kualitas Tidur

Suhu ruangan sangat mempengaruhi kualitas tubuh bagi setiap tubuh. Tidur di lingkungan yang sejuk dinilai dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Menurut National Sleep Foundation, suhu kamar ideal yang untuk tidur adalah 15,6 – 19,4 derajat celcius. Dengan tidur tanpa menggunakan busana dapat menjaga suhu tubuh tetap rendah.

### 2. Membantu tidur lebih cepat

Tidur dengan keadaan suhu ruangan yang panas dapat menyebabkan susah tidur, dengan tidur tanpa busana dapat membantu seseorang untuk tidur lebih cepat. Menurut National Sleep Foundation, suhu tubuh adalah bagian penting dari ritme sirkadian. Ritme sirkadian adalah jam biologis yang mengatur kapan orang tidur dan bangun, sepanjang hari suhu tubuh cenderung berubah-ubah secara bertahap menurun sepanjang sore dan malam hari.

### 3. Menyehatkan organ reproduksi dan kulit

Beberapa bagian tubuh selalu dalam kondisi yang lembab, bagian tubuh yang lembab merupakan tempat yang sangat disukai oleh jamur dan bakteri untuk berkembangbiak. Dengan tidur tanpa menggunakan busana memberikan kesempatan bagi seluruh tubuh untuk mengekspos udara, Kelembaban pada bagian-bagian tubuh seperti vagina, ketiak, kaki, dan bagian lainnya akan berkurang. Dan mengurangi perkembangan pada bakteri.

### 4. Mencegah Penuaan Dini

Dengan tidur tanpa menggunakan busana dapat membuat tidur menjadi lebih nyaman otomatis tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan serta hormone melaton yang diproduksi lebih banyak. Hal ini membantu dalam pencegahan terjadinya proses penuaan.

#### 5. Meningkatkan kesuburan pada pria

Studi dari Oxford Academic mengungkapkan, pria yang mengenakan celana boxer memiliki jumlah sperma lebih tinggi daripada pria yang mengenakan pakaian dalam yang ketat. Sebab pakaian dalam yang longgar, seperti boxer dapat membantu menjaga testis tetap dingin.

### **II.1.5 Risiko Tidur tanpa busana**

#### 1. Beresiko terkena flu

Jika tubuh tidak terbiasa dengan suhu udara yang dingin, kemungkinan akan terkena flu saat melakukan tidur tanpa busana. Jika seperti ini gunakanlah pakaian yang berbahan lembut.

#### 2. Tidak tenang

Tidur tanpa busana juga bisa meningkatkan gelisah seperti khawatir jika ada orang yang tiba – tiba masuk ke dalam kamar. Namun hal ini bisa ditangani dengan mengunci kamar.

#### 3. Beresiko terkena penyakit atau iritasi

Bagi kulit yang sensitif kemungkinan akan terkena iritasi, selain itu serangga akan dengan mudah masuk kedalam selimut, namun maka daripada itu alangkah baiknya membersihkan tempat tidur sebelum digunakan.

Studi dari Oxford Academic mengungkapkan, pria yang mengenakan celana boxer memiliki jumlah sperma lebih tinggi daripada pria yang mengenakan pakaian dalam yang ketat. Sebab pakaian dalam yang longgar, seperti boxer dapat membantu menjaga testis tetap dingin.

### **II.1.6 Hal yang perlu di pertimbangkan**

Sebelum melakukan tidur tanpa busana, alangkah baiknya memeperhatikan beberapah hal yang harus di pertimbangkan saat penerapannya :

### 1. Sprei

Siapkan sprei yang kering atau sprei yang berbahan hangat karena tidur menggunakan sprei dengan berbahan yang mudah hangat dapat membantu tubuh agar tetap hangat terjaga.

### 2. Tempat tidur

Tempat tidur merupakan hal utama yang perlu diperhatikan, karena tidur tanpa menggunakan busana ini sebaiknya dilakukan saat tidur di atas tempat tidur, karena tempat tidur akan memberikan kenyamanan bagi tubuh terutama dari suhu dingin.

### 3. Mandi

Sebelum tidur alangkah baiknya melakukan mandi terlebih dahulu untuk membersihkan kuman kuman yang menempel di tubuh, serta tetap menjaga seprai tetap bersih dan terhindar dari kotoran.

## **II.1.6 Tips – tips tidur tanpa menggunakan busana**

Ada banyak tips yang dapat dilakukan saat melakukan tidur tanpa menggunakan busana diantaranya:

### 1. T – Shirt

Menggunakan pakaian dalam selama beberapa hari dapat membantu tubuh untuk menyesuaikan diri dengan perlahan dalam pelaksanaan tidur tanpa busana, dengan sensasi tidur menggunakan pakaian yang lebih sedikit.

### 2. Memberikan Informasi

Memberi tahu orang sekitar seperti pasangan ataupun orang di sekitar rumah seperti orang tua, adik, dan saudara mengenai perubahan rutinitas tidur yang akan dilakukan, dan undang mereka untuk mempertimbangkan tidur tanpa menggunakan busana.

### 3. Selimut

Gunakan selimut yang tebal untuk tetap menjaga suhu tubuh hangat agar tidak mudah kedinginan saat tidur tanpa menggunakan busana. Pakai selimut tambahan jika perlu.

#### **II.1.5 Manfaat tidur tanpa busana menurut para ahli**

Beberapa orang luar negeri mengatakan bahwa melepas piyama saat tidur dapat mengurangi stres, meningkatkan hubungan, dan membantu tidur lebih nyenyak, dan itu bagus untuk lingkungan. Walau tidak begitu jelas, tetapi hal ini sangat didukung oleh Sains. Para ilmuwan belum benar benar meneliti tentang manfaat tidur tanpa busana ini, maka dari itu mari lihat beberapa studi yang menganalisis tentang tidur tanpa busana.

Kadar kortisol adalah salah satu cara agar para ilmuwan untuk mengukur tingkat stress pada seseorang. Semakin tinggi seseorang maka semakin tinggi tingkat stress seseorang. Para ilmuwan juga mengukur kadar hormon oksitosin, yaitu bahan kimia yang dilepaskan otak ketika seseorang merasa bahagia dan membangun hubungan percintaan, serta dalam hal lain. Beberapa penelitian telah menemukan bahwa berpelukan dapat mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan kadar oksitosin, tetapi pasangan dalam penelitian tersebut belum tentu telanjang. Para ilmuwan belum mempelajari apakah berpelukan dalam telanjang meningkatkan oksitosin lebih dari berpelukan dalam pakaian.

Klaim dengan dukungan para ahli menyatakan bahwa tidur tanpa busana sangat bagus untuk menurunkan suhu tubuh pada seseorang. Penelitian telah menunjukkan bahwa manusia membutuhkan suhu sedikit lebih dingin ketika tidur untuk mendapatkan kualitas tidur dan istirahat terbaik. Studi telah menyimpulkan bahwa kisaran suhu kamar yang ideal adalah antara 60 dan 67 derajat Fahrenheit. Salah satu dokter yang bekerja di bidang ginekologi di sejumlah rumah sakit dan pusat kesehatan di negara bagian New York, Dr Alyssa Dweck selalu menganjurkan pasiennya supaya tidur dengan keadaan telanjang. Jika tubuh terus ditutup terutama bagian intim oleh kain yang tidak dapat menyerap keringat

dengan baik, hal ini hanya akan menjadi tempat berkembang biak yang sempurna untuk bakteri atau jamur. Hal ini mengakibatkan terjadinya infeksi radang, iritasi pada kulit yang parah, dan pada wanita yang sudah memasuki masa menopause bisa mengalami *hot flushes* (gejolak panas) di malam hari.

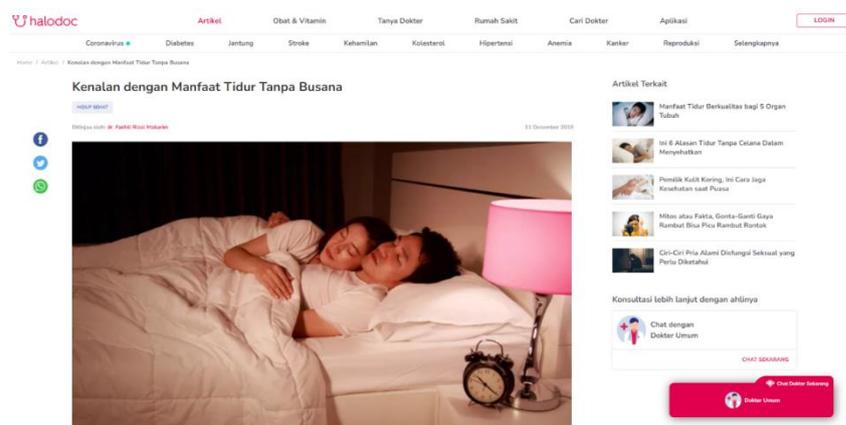
Sementara itu Dr Brian Steixner, Direktur dari Institut untuk Kesehatan Pria di *Jersey Urology Group* di Amerika Serikat, memperingatkan agar pria selalu memperhatikan apa yang mereka pakai saat tidur. Karena hal ini akan mempengaruhi kualitas sperma bagi seorang pria.

"Daerah bawah Anda perlu suhu yang tepat untuk mengoptimalkan produksi sperma," kata Brian dikutip dari Daily Mail, Senin (18/4/2016).

## II.1.6 Analisis Literatur

Analisis literatur merupakan langkah menganalisis data yang didapat melalui media buku, majalah, jurnal, artikel, dan penelitian – penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang berkaitan dengan topik pada penelitian mengenai “Manfaat Tidur Tanpa Busana”. Adapun studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- Website Halodoc



Gambar II. 2 Gambar II.2 Website Halodoc.

Sumber : <https://www.halodoc.com/artikel/kenalan-dengan-manfaat-tidur-tanpa-busana>  
(Diakses pada 25/04/2021)

Pada website Halodoc ini membahas mengenai manfaat – manfaat dari tidur tanpa menggunakan busana menurut Dr. Fadhli Rizal Makarim

- Jurnal Menurut Para Ahli



Gambar II. 3 Jurnal Menurut Para Ahli.

Sumber : <https://www.e-jurnal.com/2013/12/pengertian-tidur-menurut-para-ahli.html>  
(Diakses pada 25/04/2021)

Jurnal ini berisikan mengenai manfaat – manfaat dari tidur menurut pendapat para ahli.

- Artikel Liputan 6



Gambar II. 4 Artikel Liputan 6.

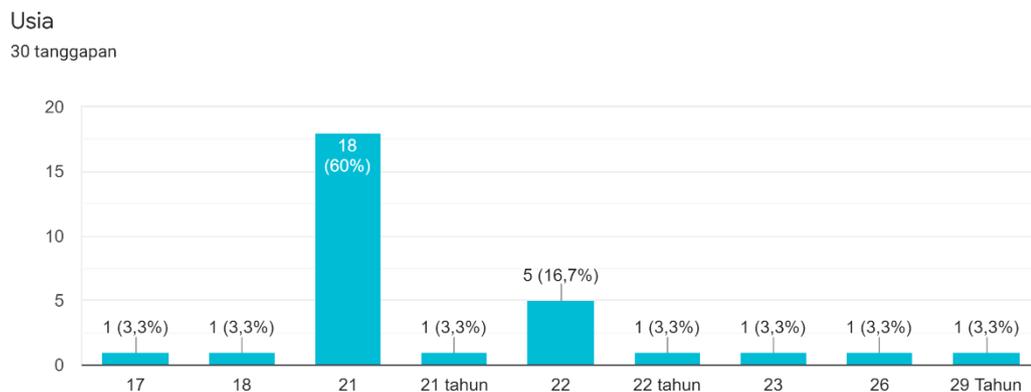
Sumber : <https://www.liputan6.com/health/read/2486126/para-ahli-menjelaskan-sehatnya-tidur-telanjang>  
(Diakses pada 25/04/2021)

Artikel yang ditulis oleh Aditya Eka Prawira di website Liputan6.com ini membahas seputar manfaat tidur tanpa busana yang juga dilakukan Dr. Alyssa Dweck yang bekerja di bidang ginekologi di sejumlah rumah sakit dan pusat kesehatan di negara bagian New York, yang ia anjurkan kepada pasiennya.

### II.1.7 Kuisisioner

Dari hasil analisis melalui kuisisioner google form, penulis mendapatkan beberapa data mengenai tanggapan masyarakat sekitar mengenai tidur tanpa busana ini di mata masyarakat.

- Usia.



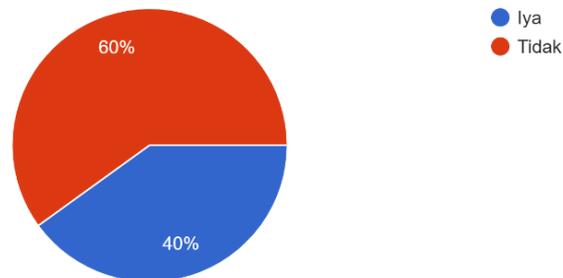
### II.5 Grafik Usia.

Sumber : Data Pribadi (Diakses Pada 10/01/2020)

Tanggapan usia pada google form yang diberikan penulis, sebagian besar khalayak yang menjawab kuisisioner rata - rata berusia 21 tahun. Pertanyaan dari kuisisioner ini tidak hanya di jawab oleh yang belum menikah saha, namun pertanyaan dalam kuisisioner ini juga dijawab oleh khalayak yang sudah memiliki status suami istri.

- Pendapat mengenai tidur tanpa busana di mata masyarakat.

Apakah menurut anda tidur tanpa busana merupakan hal yang tabu?  
30 tanggapan

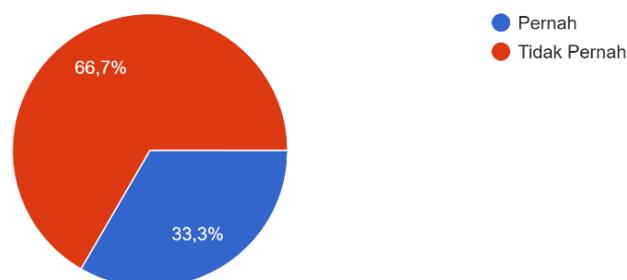


Gambar II. 5 Grafik tanya jawab google form.  
Sumber : Data Pribadi (10/01/2020)

Pada no.2 kuisisioner di berikan pertanyaan “Apakah menurut anda tidur tanpa busana merupakan hal yang tabu?” tanggapan khalayak pada pertanyaan ini dapat dilihat dengan jelas pada diagram di atas bahwa, persentase memperlihatkan 40% dari khalayak menjawab bahwa tidur tanpa menggunakan busana merupakan hal yang tabu, namun sebagian besar dari khalayak yaitu 60% menjawab bahwa tidur tanpa menggunakan busana bukanlah merupakan hal tabu untuk dilakukan.

- Presenrasi pengalaman tidur tanpa busana.

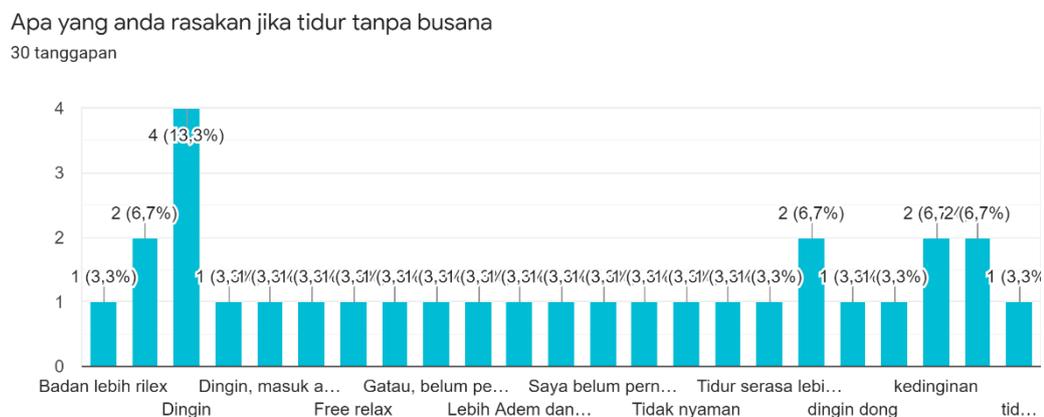
Apa anda pernah tidur tanpa menggunakan busana?  
30 tanggapan



Gambar II. 6 7 Grafik tanya jawab google form.  
Sumber : Data Pribadi (10/01/2020)

Pertanyaan pada no.3 ini menanyakan khalayak apakah khalayak sendiri pernah melakukan tidur tanpa menggunakan ini. Dari diagram di atas terlihat bahwa 33,3% khalayak menjawab pernah melakukan tidur tanpa busana, namun 66,7% khalayak menjawab tidak pernah melakukan tidur tanpa busana, meski mereka berpendapat bahwa tidur tanpa busana bukanlah merupakan hal yang tabu di mata mereka.

- Persentasi pendapat masyarakat mengenai hal yang dirasakan saat tidur tanpa menggunakan busana.



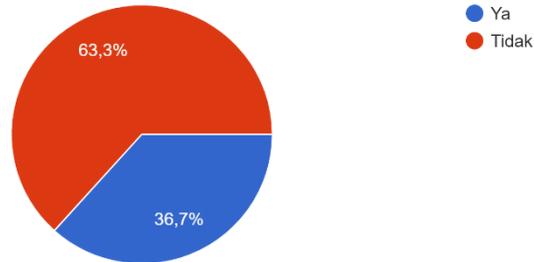
Gambar II. 7 Grafik tanya jawab google form.

Sumber : Data Pribadi (10/01/2020)

Pada pertanyaan ke 4 ini menanyakan apa yang dirasakan khalak saat tidur tanpa menggunakan busana. Jawaban tertinggi ada di 13,3% dengan jawaban dingin, namun seperti yang kita ketahui bahwa suhu di sebagian besar wilayah bersuhu tropis, dapat disimpulkan bahwa bisa saja khalayak merasa keedinginan saat melakukan tidur tanpa busana ini karena berada di bawah hembusan AC atau kipas yang terus menyala semalaman. Padahal tingkat suhu pada suatu ruangan yang ber AC dapat disesuaikan dengan kebutuhan suhu tubuh setiap individu.

- Persentasi pengetahuan masyarakat mengenai tidur tanpa busana.

Apa anda tahu bahwa tidur tanpa busana itu sangat baik bagi kesehatan tubuh dan fikiran ?  
30 tanggapan

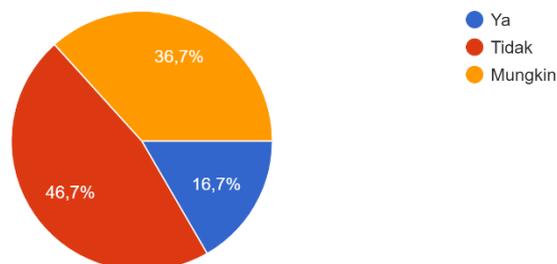


Gambar II. 8 Grafik tanya jawab google form.  
Sumber : Data Pribadi (10/01/2020)

Pada pertanyaan no.5 khalayak diberikan pertanyaan “Apakah anda tahu bahwa tidur tanpa busana itu sangat baik bagi kesehatan tubuh dan pikiran?”. Pada diagram di atas 63% khalayak menjawab bahwa mereka tidak mengetahui manfaat – manfaat apa saja yang bisa didapatkan dibalik tidur tanpa busana ini. Meski begitu 36% khalayak menjawab bahwa mereka sudah mengetahui banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan di balik tidur tanpa busana ini.

- Persentasi minat masyarakat.

Setelah mengetahui bahwa tidur tanpa busana sangat baik bagi kesehatan tubuh dan fikiran, apakah anda akan melakukannya saat tidur?  
30 tanggapan



Gambar II. 9 Grafik tanya jawab google form.  
Sumber : Data Pribadi (10/01/2020)

Dari pertanyaan – pertanyaan kuisioner yang sudah di sebar, peneliti menanyakan minat masyarakat terhadap tidur tanpa busana ini setelah mengetahui bahwa ada banyak manfaat yang bisa di dapatkan dari tidur tanpa busana ini. 36,7% khalayak menjawab mungkin akan melakukan tidur tanpa busana, hanya 16,7% khalayak akan mencoba melakukan tidur tanpa busana, dan 46,7% khalayak tetap menjawab tidak akan melakukannya meski sudah tahu manfaat apa saja yang bisa di dapatkan dari tidur tanpa busana ini.

Dari kusioner yang telah penulis sebar dapat disimpulkan bahwa, meski sebagian besar dari para penjawab kuisioner sudah mengetahui banyak sekali manfaat dari tidur tanpa menggunakan busana ini, mereka tetap tidak berminat untuk melakukan tidur tanpa busana dengan beralasan malu, tidak terbiasa, dan takut masuk angin.

### **II.1.8 Wawancara**

Salah satu cara untuk mendapatkan informasi seputar “Manfaat tidur tanpa menggunakan busana” yaitu dengan melakukan metode wawancara guna memperoleh data pendukung untuk penelitian ini. Wawancara dilakukan dengan online melalui aplikasi Halodoc. Wawancara dilakukan engan para dokter terkait. Hal ini untuk mengetahui kondisi permasalahan dalam tidur.

Sub spesialis gangguan tidur biasanya menangani permasalahan dengan pasien yang memiliki kendala dalam gangguan tidur seperti insomnia, mendengkur dan hal-hal lainnya yang terjadi dan menyebabkan permasalahan dalam tidur seseorang. Seseorang mengalami gangguan tidur bisa juga disebabkan busana yang tidak tepat disaat melaksanakan tidur.

- Dr. Andreas Stevan



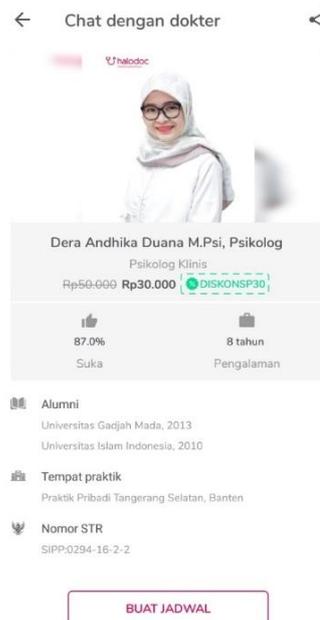
Gambar II. 10 Dr. Andreas Stevan.  
 Sumber : Aplikasi Halodoc  
 (Diakses pada 29/01/2021)

Dr. Andreas Stevan merupakan dokter umum lulusan Universitas Tarumanagara, tahun 2015. Ia sudah berpengalaman selama 6 tahun dalam bidangnya, dan berpraktek di RS Medika Stannia Sungai Liat, Bangka, Bangka Belitung, RSUD Sungailiat Sungai Liat, Bangka, Bangka Belitung. Dr. Andreas ini memiliki *Youtube Channel* yang bernama “*Medikazine*” dimana *Youtube Channel* ini membahas info – info seputar kesehatan. Dalam hasil wawancara yang perancang lakukan bersama Dr. Andreas Stevan ini beliau memberikan masukan bahwa tidur tanpa busana sangat banyak manfaatnya, serta sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa tidur tanpa busana ini dapat memperbaiki kualitas tidur, serta tidak ada pengaruh buruknya.

Dokter Andreas juga menjelaskan mengenai tidur tanpa busana itu tidak akan menyebabkan masuk angin seperti yang terpikirkan oleh masyarakat, “memang tidur tanpa menggunakan busana itu biasanya lebih dingin, tapi kalau pakai selimut, dan mengatur suhu ruangnya aman – aman saja” kata dokter Andreas dalam wawancara. Peneliti juga menanyakan “apakah para dokter juga melakukan tidur tanpa busana?” “Mmm. Kalau di dunia kedokteran sih tidak tahu juga ya, apa lagi kalau para dokter lain. Tapi kalau perancang pribadi sih iya” jawab dokter

andre, dalam wawancara peneliti dengan dokter andre dapat disimpulkan bahwa Ia juga melakukan tidur tanpa menggunakan busana pada tidurnya. Lalu dokter Andreas juga menyarankan untuk bertanya kepada dokter saraf bagian sub spesialis gangguan tidur.

- Dera Andhika Duana M.Psi, Psikolog



Gambar II. 11 Dera Andhika Duana M.Psi, Psikolog.

Sumber : Aplikasi Halodoc

(Diakses pada 29/01/2021)

Dera Andhika Duana M.Psi, Psikolog ini merupakan Psikolog Klinis yang berpraktik di tempat pribadi di Tangerang Selatan, Banten. Ibu Dera merupakan lulusan Universitas Gajah Mada, pada tahun 2013 dan juga lulusan Universitas Islam Indonesia, pada tahun 2010. Dari aplikasi Halodoc perancang mencari spesialis gangguan tidur dan hanya Ibu Dera yang sedang online, lalu perancang melakukan wawancara dengan mengajukan pertanyaan kepadanya mengenai tidur tanpa busana ini, seperti yang dijelaskan pada beberapa website bahwa tidur tanpa menggunakan busana ini dapat mengurangi stress, namun Ibu Dera ini tidak tahu mengenai tidur tanpa busana ini, dan menolak untuk memberikan pendapat karena Ia takut salah memberikan statement.

- Dr. Emmy Amalia Sp.KJ



Gambar II. 12 Dr. Emmy Amalia Sp.KJ.

Sumber : Aplikasi Halodoc

(Diakses pada 29/01/2021)

Dr. Emmy Amalia Sp.KJ merupakan spesialis kedokteran jiwa atau psikiatri di RSUD Provinsi NTB Mataram, dan RS Risa Sentra Medika Mataram, NTB. Dokter Emmy merupakan lulusan Universitas Airlangga, 2016 dan Universitas Airlangga, 2005. Beliau sangat memahami masalah – masalah gangguan tidur dimana setiap masalah gangguan tidur mempunyai terapinya tersendiri.

Dari wawancara yang dilakukan penulis, dapat disimpulkan bahwa, tidur tanpa busana bukanlah hal yang wajib dilakukan, namun tidur tanpa busana ini memang sangat banyak manfaatnya bagi tubuh, hanya sebagian kecil orang yang melakukan kegiatan tidur menggunakan busana, tidak ada dampak negatifnya juga dari melakukan tidur tanpa busana ini. Memang, tidur tanpa busana ini bukan merupakan solusi dari setiap penyakit yang diderita, hanya saja tidur tanpa busana ini merupakan pilihan dari perspektif dari masing – masing pribadi.