

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja diterjemahkan dari *adolesens* yang diartikan sebagai masa perkembangan individu dari masa anak menuju dewasa. Individu yang masuk didalam kelompok remaja biasanya berusia 13 sampai 20 tahun (Potter, P.A, Perry, 2012). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu berusia 10-19 tahun masuk kedalam kelompok remaja. Sedangkan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah individu yang tercatat belum pernah menikah dan memiliki usia 10-24 tahun. Monks, F. J., Knoers, A.M.O., dan Hadinoto (2014) menyatakan bahwa didalam kelompok remaja dibagi menjadi tiga kategori, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun dan diakhiri dengan masa remaja akhir dengan usia 18-21 tahun.

Individu yang sudah memasuki masa remaja dibutuhkan pemikiran yang idealis dan tindakan logis. Hal tersebut tentunya seorang remaja harus memiliki fungsi kognitif yang baik. Fungsi kognitif sendiri adalah kemampuan mental individu seperti ingatan, kemampuan belajar, dan penggunaan bahasa (Jahja, 2011). Pada penelitian terkini oleh Fachlefi & Rambe (2021), Fungsi kognitif yang baik memperlihatkan bahwa siswa memiliki memori jangka pendek dan panjang, bahasa, atensi, dan konsentrasi.

Remaja mengembangkan fungsi kognitifnya dengan melakukan tindakan logis disetiap mereka berada didalam suatu masalah. Remaja dapat mempertimbangkan beragam solusi yang harus dilakukan dalam hidupnya. Kemampuan baru yang didapatkan dari fungsi kognitif yang berkembang ini membuat remaja memiliki pandangan dan ketrampilan yang lebih baik dari sebelum mereka berada didalam masa remaja. Tidak hanya keterampilan dalam pengambilan keputusan yang meningkat, keterampilan bahasa pada remaja juga ikut meningkat. Remaja juga memiliki keterampilan komunikasi disetiap situasi yang sedang dihadapinya. Ketrampilan komunikasi yang baik ini akan sangat diperlukan untuk mengatasi tekanan dalam perkembangan remaja menuju kedewasaan (Potter, P.A, Perry, 2012).

Fungsi kognitif yang merupakan bagian terpenting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja namun fungsi kognitif sendiri bisa mengalami penurunan. Penurunan fungsi kognitif ini memberikan dampak kepada setiap insividu seperti gangguan cara berfikir, tidak mampu menganalisa pribahasa, tidak mampu mengenal persamaan, kalkulasi, dan konsep. Keadaan tersebut akan menyebabkan terjadinya kesulitan dalam pengambilan keputusan, memecahkan masalah, gangguan komunikaai, interaksi social aktivitas terganggu dan berdampak dalam menurunnya prestasi pelajar di sekolah (Harsono, 2011). Beberapa dampak yang disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Menurut Pinilih et al., (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif sendiri adalah usia, jenis kelamin, gaya hidup, status gizi, dan insomnia. Insomnia merupakan salah satu faktor yang sering dialami oleh kalangan remaja. Individu yang memasuki masa remaja akan mengalami beberapa perubahan seperti perubahan fisiologis, psikis dan sosial (Batubara, 2016). Beberapa perubahan mengakibatkan seorang remaja mengalami permasalahan pada tidurnya. Remaja akan mengalami kebiasaan tidur yang berbeda dengan yang dilakukannya saat masa anak-anak (Nunes & Bruni, 2015). Tidur sangat penting dan menjadi kebutuhan hidup yang harus dipenuhi.

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) kebutuhan tidur yang harus dipenuhi individu yang berada di rentang usia remaja adalah 8-9 jam perhari. Gangguan tidur yang dialami remaja ditandai dengan berubahnya kualitas, kuantitas atau durasi tidur padahal memiliki kualitas tidur yang baik berguna dalam proses penyembuhan dan peningkatan kesehatan bagi setiap individu (Potter, P.A, Perry, 2012). Kualitas tidur setiap individu harus diperhatikan karena kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kesehatan pada fisiologis dan psikologis individu tersebut. Penelitian yang dilakukan Haryono et al., (2016) di Jakarta dihasilkan bahwa 62,9% remaja mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rimbawan & Ratep (2016) gangguan kualitas tidur yang mayoritas dialami remaja adalah insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan sering terbangun

ketika sedang tidur, sukar untuk memulai tidur dan saat individu sudah bisa untuk tidur maka individu mungkin tidak akan tidur selama yang diinginkan, saat terbangun dipagi hari pun individu yang mengalami insomnia akan merasakan kondisi yang tidak segar (Naveed, 2015).

Faktor-faktor penyebab insomnia sendiri sudah banyak diteliti, menurut penelitian Ahmad et al., (2020) penggunaan sosial media menjadi salah satu pengaruh seseorang mengalami insomnia, selama mungkin durasi seseorang menggunakan gadget untuk mengakses sosial media maka semakin tinggi risiko individu mengalami insomnia. Menurut Waliyanti & Pratiwi (2017) menjelaskan bahwa insomnia juga bisa disebabkan oleh masalah yang sedang dialami individu,, stress, kesehatan individu, efek merokok maupun efek yang ditimbulkan dari seseorang yang sedang melakukan pengobatan. Gangguan kualitas tidur yang disebabkan oleh insomnia yang dialami ini akan menyebabkan banyak dampak seperti mengganggu aktivitas dalam keseharian, produktivitas remaja bahkan kualitas hidup serta fungsi kognitif akan ikut menurun (Rimbawan & Ratep, 2016).

Beberapa dampak yang disebabkan dari menurunnya fungsi kognitif ini tentunya penting bagi seorang remaja selalu menjaga tidur yang ideal bagi setiap individu. Menurut Potter, P.A, Perry (2012) salah satu fungsi tidur selain untuk memelihara fungsi jantung juga sebagai pemulihan fungsi kognitif. Seseorang yang mendapatkan kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya, dimana pada tahap tidur

dihubungkan dengan aliran darah ke serebral, peningkatan konsumsi oksigen yang dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitifnya.

Penelitian yang dilakukan Rimbawan & Ratep (2016) menjelaskan insomnia yang sering terjadi pada remaja yang masih menjadi pelajar akan membuat fungsi kognitif menurun yang berpengaruh terhadap kemampuan belajar yang akhirnya menurunkan prestasi bahkan hingga kognitif individu. Namun terdapat perbedaan pada studi oleh Bakrania et al. (2018) bahwa belum terlalu jelas dibuktikan bahwa insomnia berhubungan dengan fungsi kognitif dari seseorang. Mengetahui hal tersebut maka pentingnya untuk mengetahui gangguan tidur khususnya insomnia dikelompok remaja dalam hubungannya dengan penurunan fungsi kognitif karena terjadinya penurunan fungsi kognitif dikalangan remaja yang masih dalam proses belajar ini tentunya akan merugikan.

Saat seseorang mengalami insomnia maka akan terjadi penurunan laju metabolisme di lobus frontalis dan temporalis, thalamus, ganglia frontalis dan cerebellum sehingga akan membuat fungsi kognitif ikut menurun. Seorang remaja yang notabennya menjadi pelajar sangat penting untuk memiliki fungsi kognitif yang baik karena insomnia ini akan berkaitan dengan fungsi kognitif. Sedangkan perkembangan fungsi kognitif pada remaja harus diperhatikan karena remaja berada difase dimana akan memasuki dunia baru yang lebih membutuhkan pemikiran idealis sehingga

fungsi kognitif yang baik akan membantu remaja memahami setiap masalah yang akan dihadapinya (Fachlefi & Rambe, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Islam Sudirman Ambarawa bulan Oktober 2021 dengan 10 responden siswa yang terdiri dari 5 perempuan dan 5 laki-laki menunjukkan bahwa 9 dari 10 responden mengalami insomnia. Dari pengkajian tingkat insomnia didapatkan 1 siswa tidak mengalami insomnia, 3 siswa mengalami insomnia dengan tingkat ringan, 5 siswa mengalami insomnia tingkat sedang dan 1 siswa mengalami insomnia dengan tingkat berat. Saat dilakukan wawancara kepada responden yang mengalami insomnia didapatkan para siswa mengalami gejala seperti rasa tidak nyaman ketika tidur, sering terbangun, kesulitan untuk memulai tidur, dan sering merasa tidak segar saat bangun. Hasil pengkajian fungsi kognitif pada 10 responden tersebut didapatkan bahwa siswa yang mengalami insomnia juga mengalami gangguan kognitif dengan rincian, 1 siswa dengan tingkat insomnia ringan mengalami gangguan fungsi kognitif, sedangkan dua diantaranya tidak mengalami gangguan fungsi kognitif, 5 siswa yang mengalami insomnia tingkat sedang dan 1 orang yang mengalami insomnia tingkat berat juga mengalami gangguan fungsi kognitif, sedangkan 1 siswa yang tidak mengalami insomnia di dapatkan tidak memiliki gangguan fungsi kongnitif.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisa hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi gambaran insomnia siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa

b. Untuk mengidentifikasi gambaran fungsi kognitif siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa

c. Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat praktis dan manfaat pengembangan ilmu

1. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk remaja mengenai pentingnya kebutuhan dasar tidur sehingga fungsi kognitif remaja akan tetap baik.

b. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai masukan untuk SMA Islam Sudirman Ambarawa dalam mengingatkan siswanya untuk selalu menjaga kualitas tidur sehingga fungsi kognitif akan tetap baik dan berdampak positif pada prestasi belajar disekolah.

2. Manfaat Pengembangan Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai perbandingan dan bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut dibidang keperawatan khususnya penelitian yang membahas tentang hubungan insomnia dengan fungsi kognitif, serta dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu dibidang keperawatan dan keterampilan dalam memberikan intervensi yang sesuai bagi remaja khususnya pelajar sekolah menengah atas yang mengalami gangguan insomnia dan penurunan fungsi kognitif