

PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PENDUDUK DESA TENTANG SEPREI DI DAERAH HILIR ENERGI

Dewi Handayani Harahap¹, Susanti²

Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

Email:

dewipsikologi17@gmail.com

Abstract

Objective of this research was to identify subject's knowledge, attitude and behavior toward bed sheets. This research was interesting since that subject had lived in Rewulu Yogyakarta, a village near a downstream area of energy. This area was chosen since air pollution occurred frequently. Therefore people's bed sheets have to be changed twice per week. This research intended to identify whether subject also changed her bed sheets twice per week. Method of data collection was interview and observation. Research result revealed that subject already had good knowledge about bed sheet. However, her behavior contradicted with her knowledge. She changed her bed sheet once per two months. She felt bothered when washing bed sheet twice per week. Apparently subject was inconsistent between knowledge, attitude and behavior. Recommendation of this research was that the CSR of the bed sheet industry could do two things simultaneously i.e. educate people on how to care their bed sheet healthy and also sold good bed sheets.

Key words: *Knowledge, attitude, behavior, bed sheet.*

A. Pendahuluan

Pengetahuan, sikap, dan perilaku penduduk desa tentang seprei pada prinsipnya terlihat pada rutinitas penggantian seprei. Penduduk yang melakukan penggantian seprei secara rutin, maka mereka memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih baik dibandingkan yang jarang mengganti seprei. Seprei secara umum dipasang di tempat tidur sehingga berhubungan dengan kulit. Sikap dan perilaku penggantian seprei secara rutin berhubungan dengan kepedulian terhadap kesehatan. Jadi orang yang rajin mengganti seprei adalah orang yang peduli pada kesehatannya.

Kepedulian terhadap kesehatan kulit merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan seseorang. Kesehatan kulit masih dianggap bukan masalah serius bagi masyarakat. Kenyataannya kesehatan kulit dijadikan sebagai salah satu tolok ukur dalam perkembangan kesehatan masyarakat (Jacobson, Boolani & Smith, 2009). Salah satu bentuk kepedulian terhadap kesehatan kulit yaitu melalui rutinitas penggantian seprei.

Seprei merupakan jenis kain yang biasa digunakan untuk menutupi kasur. Salah satu fungsi seprei adalah memberi rasa nyaman saat individu tidur. Studi menunjukkan bahwa kenyamanan tidur dipengaruhi oleh jenis seprei yang digunakan (Shin, Halaki, Swan, Irelan & Chow, 2016). Jenis seprei dari kain katun maupun wol membuat tidur lebih nyaman, sedangkan jenis kain kanvas tidak nyaman digunakan untuk tidur. Kain jenis kanvas lebih tebal, kaku dan permukaannya kasar sehingga tidak nyaman untuk dijadikan alas tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (2010), 56% responden menyatakan bahwa

kenyamanan tidur dipengaruhi oleh faktor kebersihan seprei, sedangkan suhu ruangan menurut responden mempengaruhi kenyamanan tidur individu sebanyak 41%.

Problem yang berhubungan dengan seprei adalah orang-orang justru merasa tidak perlu memakai seprei. Berdasarkan observasi dan wawancara terhadap masyarakat di daerah yang padat penduduknya di Yogyakarta, sepuluh dari dua puluh lima orang (40%) justru mengaku tidak menggunakan seprei. Mereka beralasan, terlalu ribet kalau memakai seprei. Ketika bangun tidur mereka harus merapikan tempat tidur. Jika seprei kotor, maka mereka harus mencucinya. Selanjutnya mereka juga enggan mencuci seprei karena ukurannya terlalu besar. Lima orang lainnya (20%) walaupun menggunakan seprei, mereka mengaku tidak menggantinya secara teratur. Bahkan sepreinya tidak diganti sampai berbulan-bulan. Sisanya (40%), melaporkan bahwa mereka menggunakan seprei dan menggantinya secara teratur.

Seprei biasanya terbuat dari kain dengan jenis katun, poliester atau wool. Seprei berfungsi sebagai penutup kasur agar terhindar dari bakteri yang berasal dari kasur. Kebersihan seprei berpengaruh terhadap kesehatan kulit. Seprei yang tidak rutin diganti merupakan tempat berkumpulnya bakteri. Seprei yang terkena bakteri tersebut jika menempel pada kulit dapat menyebabkan berbagai penyakit kulit. Penyakit kulit itu antara lain kudis, ruam kulit, miliaria, dermatitis, eksim dan kanker kulit (Amarathunga, Ellawala, Abeysekera & Amalraj, 2016).

Penelitian menunjukkan 24% orang mengalami alergi terhadap tungau pada seprei di tempat tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Allergy UK tahun 2011 menunjukkan bahwa 59% dari penderita alergi disebabkan oleh tungau. Penelitian itu juga mengungkapkan bahwa 16% orang mencuci sepreinya setiap tiga minggu atau kurang dari itu, dan 58% responden mencuci kasur dengan suhu 30-40 derajat. Kegiatan yang tidak ideal tersebut memungkinkan tungau untuk berkembang biak (Yinka, 2013).

Seprei sebaiknya dicuci dan diganti sebanyak dua kali dalam seminggu. Pada kondisi seprei yang bersih, tungau tidak akan muncul. Kasur yang bersih sebaiknya dicuci dengan suhu yang tinggi minimal 60 derajat agar tungau yang menempel pada kasur dapat dihilangkan (Yinka, 2013). Jika kasur tidak dicuci, maka perawatan yang dapat dilakukan yaitu dengan menjemur kasur di bawah terik matahari.

Sikap dan perilaku keengganan masyarakat dalam mengganti seprei erat hubungannya dengan kondisi psikologis. Orang yang mengalami stres akibat alergi kulit, cenderung malas mengganti baju dan malas melakukan apa pun di rumahnya (Boleira, Dias, Lupi, Seba, Pires, & Guimaraes, 2014), termasuk mengganti seprei. Orang yang menderita OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) cenderung sering mengganti atau membersihkan peralatan yang digunakan, termasuk seprei, secara obsesive (Burroughs, Kitchen, Sandhu, & Richter, 2015). Contoh perilaku obsesive adalah mengganti seprei dua kali dalam satu hari. Kemalasan mengganti seprei telah membuat seseorang rentan terkena penyakit kulit.

Beberapa penelitian telah menyelidiki penyakit dermatitis dari segi pengelolaan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 76% dari pasien melaporkan stres, depresi dan kelelahan akibat penyakit tersebut (Settineri, Guarneri, Saita, Mento, & Cannavo, 2013). Oleh karena stres, maka mereka enggan mengganti seprei secara rutin. Kebutuhan seprei pada prinsipnya adalah efek kenyamanan yang dirasakan seseorang yang hendak tidur. Kenyamanan tidur tersebut didapatkan dari tiga faktor, yaitu lingkungan, pakaian dan

kualitas seprei (Amrit, 2007). Suhu dan kondisi fisik yang terlalu rendah atau terlalu tinggi, kamar yang lembab, bau cat yang menusuk, warna cat maupun hiasan yang menempel di dinding, dan suara bising adalah faktor lingkungan yang merusak kenyamanan tidur seseorang. Pakaian tidur yang terlalu ketat juga mengganggu kenyamanan tidur karena mengganggu peredaran darah. Kualitas seprei juga berpengaruh terhadap kenyamanan tidur seseorang. Kualitas seprei itu meliputi warna, kebersihan, jenis kain, dan ukuran. Warna hitam pada seprei tidak disukai konsumen karena warna hitam disukai nyamuk. Seprei yang tidak bersih, seprei dengan jenis kain linen serta ukuran yang terlalu sempit membuat seseorang tidak nyaman saat tidur. Kualitas tidur menentukan tingkat pemulihan badan seseorang. Badan yang sehat menentukan kondisi emosional seseorang untuk lebih produktif (Blaylock, et al. , 2015). Orang yang kurang tidur akan menyebabkan ia kurang produktif dalam bekerja.

Penelitian ini lebih berfokus pada pengetahuan, sikap dan perilaku penduduk desa tentang seprei di Rewulu Yogyakarta, yang merupakan daerah hilir energi. Daerah tersebut merupakan daerah yang rawan terkena paparan senyawa dari minyak bumi yang dihasilkan oleh pabrik pengolahan energi. Jika senyawa tersebut menempel pada seprei maka seprei harus rutin diganti. Penelitian membuktikan bahwa penyakit kulit berupa kudis berhubungan dengan tempat tinggal di daerah industri pertambangan dan konstruksi (*Australian Government Publishing Service, 1990*). Penduduk desa yang tinggal di daerah tambang dan penghasil energi seharusnya memiliki pengetahuan semacam ini.

Penelitian ini penting dilakukan karena beberapa alasan. Alasan pertama, keadaan seprei menentukan kualitas tidur seseorang. Gangguan pada kualitas tidur akan memperburuk kondisi emosi seseorang. Alasan kedua, seprei yang buruk kualitasnya akan menyebabkan seseorang terganggu tidurnya sehingga ia mungkin menderita *sleep apnea* dan gangguan pernafasan atau alergi (Blaylock, et al. , 2015). Oleh karena itu, seprei merupakan komponen penting untuk mendukung kondisi emosional seseorang.

Alasan ketiga, seprei yang buruk kualitasnya akan memberikan efek yang juga buruk bagi individu keesokan harinya. Studi menunjukkan tidur menggunakan seprei dengan bahan dasar *wool* memberikan efek senang di pagi hari (Shin, et al. , 2016). Hal tersebut karena serat *wool* ternyata lebih baik dalam menyerap molekul air dibandingkan dengan serat berbahan poliester maupun kapas. Ketika seseorang tidur dan dalam keadaan berkeringat, maka penyerapan keringat akan lebih maksimal jika ia menggunakan seprei berbahan *wool* (Shin, et al. , 2016).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku penduduk desa tentang seprei di daerah penghasil energi. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu:

1. Memberikan masukan pada bagian penjualan dan pengadaan barang di perusahaan seprei. Hal tersebut dalam kaitannya dengan bahan seprei yang sesuai untuk penduduk desa yang tinggal di daerah hilir penghasil energi. Pemilihan yang salah terhadap bahan seprei berdampak buruk bagi kesehatan kulit. Penelitian menunjukkan bahwa lipatan pada kain seprei dapat menyebabkan gesekan di tempat tidur, sehingga menyebabkan luka pada kulit (Blaylock, et al. , 2015).

2. Bagi penduduk desa, diharapkan mereka memiliki pengetahuan yang baik mengenai seprei. Pengetahuan yang mereka dapatkan tentunya akan mendorong penduduk atas sikap dan perilakunya terhadap seprei. Kepedulian masyarakat terhadap rutinitas penggantian seprei bermanfaat bagi kesehatan kulit mereka dan menaikkan kualitas tidur mereka. Selain itu seprei yang tidak rutin diganti merupakan tempat yang baik untuk berkembangnya kutu tempat tidur. Meskipun kutu tempat tidur bukan termasuk serangga yang menyebabkan penyakit berbahaya, tetapi hal itu akan mengurangi kualitas kenyamanan hidup manusia. Kutu tempat tidur menyebabkan ketidaknyamanan, kegelisahan, insomnia, pengucilan dari teman, gangguan psikologis atau berbagai fobia (Karunamoorthi, Beyene, & Ambelu, 2015).

B. Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Subjek penelitian adalah seorang perempuan dewasa yang tinggal di daerah hilir energi yaitu di Rewulu, Desa Argomulyo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Ia diwawancarai tentang pengetahuan, sikap dan perilaku yang dimunculkan mengenai penggunaan seprei di rumahnya. Hal-hal yang ditanyakan antara lain:

1. Pengetahuan subjek tentang seprei.
 - a. Apakah Anda mengetahui seprei?
 - b. Apakah anda mengetahui jenis kain apa saja yang dapat digunakan untuk membuat seprei?
 - c. Mengapa kain katun sesuai sebagai bahan seprei Anda?
 - d. Mengapa Anda menggunakan seprei untuk kasur Anda?
2. Sikap subjek tentang seprei
 - a. Apakah Anda suka warna hitam / gelap untuk seprei? Mengapa?
 - b. Apakah seprei yang bagus harus berharga mahal? Mengapa?
 - c. Seprei seperti apa yang Anda sukai?
3. Perilaku subjek tentang seprei
 - a. Berapa sering seprei seharusnya diganti? Anda melakukannya? Mengapa?
 - b. Apa dampaknya bagi Anda bila kasur tidak menggunakan seprei? Mengapa?
 - c. Apa dampaknya bagi Anda bila ada seprei digunakan untuk menutup kasur? Mengapa?

Sebagai pelengkap metode wawancara, maka metode observasi juga digunakan dalam penelitian ini. Hal-hal yang diobservasi adalah pemeriksaan fisik, yang meliputi antara lain:

1. Subjek menggunakan seprei / tidak pada sebagai penutup kasurnya.
2. Tingkat kebersihan seprei yang digunakan subjek.
3. Model, jenis bahan/kain seprei yang digunakan subjek
4. Warna seprei yang digunakan subjek

C. Hasil Penelitian

Bagian ini akan menjelaskan tentang pengetahuan subjek mengenai seprei dan pentingnya untuk menjaga kebersihan alas tidur tersebut. Hal itu tercermin dari jawaban-jawaban sebagai berikut:

- *Iya, saya tahu tentang seprei, mbak.*
- *Seprei yang bagus dari katun mbak. Seprei saya terbuat dari kain katun.*
- *Katun sesuai untuk seprei karena rasanya adem (sejuk).*
- *Tujuan saya menggunakan seprei adalah agar badan saya tidak gatal-gatal.*

Berikut adalah hasil wawancara dengan subjek untuk mengungkapkan tentang sikapnya terhadap seprei.

- *Saya tidak suka seprei yang warnanya hitam. Karena warna hitam disukai nyamuk. Kamar saya nanti banyak nyamuknya.*
- *Saya merasa seprei tidak harus berharga mahal. Seprei berharga murah pun tidak mengapa, yang penting nyaman bila dipakai sebagai alas tidur.*
- *Betul mbak, seprei memang harus sering diganti. Saya senang dengan seprei yang bersih, dingin (sejuk), dan berwarna cerah.*

Berikut adalah hasil wawancara dengan subjek untuk mengungkapkan tentang kecenderungan perilakunya terhadap seprei.

- *Memang seprei seharusnya diganti seminggu dua kali, tapi saya tidak melakukannya. Saya mengganti seprei sekali setiap dua minggu. Soalnya mencuci seprei itu susah, kan spreid bentuknya besar.*
- *Saya tidak bisa tidur kalau tempat tidurnya tidak menggunakan seprei. Badan saya gatal-gatal.*
- *Bila menggunakan seprei, maka saya bisa tidur nyenyak 8 jam. Besok paginya saya bangun dengan senang dan tidak ngantuk.*

Hasil observasi di kamar subjek, terlihat bahwa seprei subjek berwarna biru. Selain itu, sepreinya tidak terlihat kotor (tidak terlihat daki yang menempel pada seprei). Seprei juga tidak terlihat kusut. Bantal juga terlihat tersusun dengan rapi. Begitu juga dengan selimutnya. Situasi kamar tidak terlihat kumuh. Sepreinya dari bahan katun. Model seprei yang digunakan yaitu seprei yang sudah dijahit pada empat pojok pinggirnya. Tersedia sapu lidi khusus untuk membersihkan kasur dan seprei.

D. Diskusi dan Kesimpulan

Pengetahuan, sikap dan perilaku individu tentang seprei berawal dari kebiasaan individu. Kebiasaan tersebut yaitu individu tidak dapat tidur tanpa menggunakan seprei. Dari kebiasaan ini, individu mulai mengetahui tentang seprei, jenis kain yang sesuai untuk

dan warna yang menarik untuk seprei. Pengetahuan individu tersebut berdampak pada sikap dan perilakunya terhadap seprei.

Pengetahuan yang dimiliki individu tentang seprei mendorong individu untuk memakai seprei. Individu mengerti kegunaan seprei dan risiko jika tidak menggunakannya. Dengan demikian, individu akan termotivasi terhadap sikap dan perilakunya. Motivasi tersebut dipersepsikan individu sebagai kebutuhan. Kebutuhan yang dimaksud adalah kebutuhan hidup sehat melalui penggunaan seprei yang bersih.

Proses kebutuhan individu dan motivasinya tersebut menyebabkan suatu tindakan atau perilaku. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan dan motivasi mempengaruhi persepsi individu. Persepsi ini membawa individu kepada sikap dan perilakunya. Sikap dan perilaku tersebut misalnya individu tidur menggunakan seprei.

Sikap dan perilaku tersebut lama kelamaan menjadi sebuah kebiasaan bagi individu. Kebiasaan tersebut yaitu bahwa individu tidak dapat tidur menggunakan seprei. Dengan alasan kesehatan kulit, individu berperilaku rutin mengganti sepreinya. Menurut Harmon-Jones (2012), sikap dan perilaku tersebut sejalan dengan teori disonansi kognitif dari Festinger.

Harmon (2012) menjelaskan bahwa individu akan berusaha untuk konsisten antara perilaku dan sikapnya. Kekonsistennya tersebut terjadi karena dua alasan. Alasan yang pertama yaitu individu mendapatkan emosi negatif dari apa yang ia harapkan. Misalnya, ketika individu mengetahui risiko tidur tidak menggunakan seprei. Keadaan ini membuat individu menjadi tidak nyaman ketika tidur tidak menggunakan seprei. dengan demikian, individu berperilaku tidur menggunakan seprei.

Alasan kedua yaitu adanya *self consistency* dari individu. Konsistensi dari individu membentuk perilakunya untuk selalu konsisten. Individu mengetahui risiko jika tidur tidak menggunakan seprei. Dengan demikian, individu menjadi berperilaku rutin mengganti seprei secara konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian, subjek memang konsekuen mengganti sepreinya. Subjek menggantinya selama dua minggu sekali. Hal tersebut tidak sesuai dengan konsep kesehatan bahwa seprei harus diganti sekali setiap satu minggu. Dengan demikian, penulis merekomendasikan kepada perusahaan seprei untuk mengatasi masalah tersebut. Rekomendasi ini khususnya ditujukan kepada bagian *CSR (Corporate Social Responsibility)* perusahaan seprei.

Bagian *CSR* bertugas untuk bertanggungjawab dalam berhubungan dengan penduduk desa di mana subjek tinggal. Tanggungjawab ini merupakan standar yang dipandang dapat membantu mencapai budaya kepatuhan dalam bermasyarakat (Banerjee, 2008). Tanggungjawab tersebut dapat berupa kegiatan memberikan pendidikan tentang kesehatan dan hubungannya dengan penggantian seprei kepada penduduk desa. Dalam pendidikan tersebut nantinya berisi tentang pentingnya mengganti seprei satu kali seminggu.

Pendidikan tersebut penting dilakukan mengingat penduduk desa tidak mengetahuinya. Mereka tidak mengetahui bahwa seprei bermanfaat untuk kesehatan. Meskipun demikian, perusahaan seprei berusaha agar produknya bermanfaat untuk kesehatan (Martinuzi, Kudlak, Faber & Wiman, 2011). Kenyataannya walaupun seprei memiliki label ramah lingkungan, seprei harus diganti secara rutin. Berdasarkan hal

tersebut, bagian CSR perusahaan seprei harus memastikan kredibilitasnya untuk mendapatkan kepercayaan penduduk desa.

Kegiatan tersebut dapat juga dilakukan dengan menggandeng perusahaan yang berbasis pada kesehatan kulit. Misalnya perusahaan seprei mengadakan pameran di suatu daerah, kemudian perusahaan memberikan pelatihan gratis tentang menjahit seprei. Dalam pameran juga terdapat *stand booth* dari perusahaan yang berbasis peduli kesehatan kulit. Perusahaan ini nantinya memberikan konsultasi gratis mengenai hubungan seprei dan kesehatan kulit.

Kelemahan penelitian ini yaitu hanya melibatkan satu subjek perempuan. Perempuan tersebut berumur 26 tahun. Penelitian ini mungkin saja digeneralisir, bila subjeknya diperkaya yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor seperti gender (perempuan dan laki-laki), status perkawinan (belum menikah, menikah, bercerai), usia (anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia). Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap perilaku penggantian seprei.

Daftar Pustaka

- Amarathunga, A., Ellawala, E., Abeysekara, G., & Amalraj, C. (2015). Expert system for diagnosis of skin diseases. *International Journal of Scientific & Technology Research*. 4 (01), 174- 178
- Amrit, U. R. (2007). Bedding textiles and their influence on thermal comfort and sleep. *AUTEX Research Journal*. 8 (4), 252- 254.
- Australian Government Publishing Service. (1990). *Occupational disease of the skin*. Australia: Craft Printing Industries Pty. Ltd. Enfield.
- Banerjee, S. (2008). Corporate social responsibility: The good, the bad, and the ugly. *Critical Sociology*. 34 (1), 51-79.
- Blaylock, A., Constantine, F., Ligabue, L., Bocaletti, L., Siroka, B., Siroky, J., Wright, T., & Bechtold, T. (2015). Caregiver's vision of bedding textiles for elderly. *Fashion And Textiles*. 2 (6), 1-11.
- Boleira, M., Dias, G., Lupi, O., Seba, A., Pires, G., & Guimaraes, D. (2014). Translation and validation of portuguese of a questionnaire for evaluation of psychosomatic symptoms in adults with atopic dermatitis. *An Bras Dermatol*. 89 (5), 763-769.
- Burrough, E., Kitchen, K., Sandhu, V. & Richter, P. (2015). *Obsessive compulsive disorders: A handbook for patients and families*. Sunny Brook: Frederick W Thompson Anxiety Disorders Centre.
- Harmon-Jones, E. (2012). Cognitive dissonance theory. *Encyclopedia of Human Behavior*. 2nd Ed., 1, 543-549
- Jacobson, B., Boolani, A. & Smith, D. (2009). Changes in back pain, sleep quality, and perceived stress after introduction of new bedding system. *Journal of Chiropractic Medicine*. 8, 1-8
- Karunamoorthi, K., Beyene, B., & Ambelu, A. (2015). Prevalence, knowledge and self-reported containment practices about bedbugs in the resources-limited setting of ethiopia: a descriptive cross-sectional survey. *Health*. 7, 1142-1157

- Martinuzi, A., Kudlak, R., Faber, C., & Wiman, A. (2011). CSR activities and the impacts of the textile sector. *Research Institute for Managing Sustainability (RIMAS)*. 2, 1-26
- National Sleep Foundation. (2010). *Bedroom pool summary of findings*. Washington, DC: WBA Market Research.
- Settineri, S., Guarneri, F., Saitta, A., Mento, C., & Cannavo, S. (2013). Depression profiles in skin disorders. *Open Journal of Psychiatry*. 3, 186-190
- Shin, M., Halaki, M., Swan, P., Irelan A. & Chow, C. (2016). The effect of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22° C. *Dove Press Journal: Natures and Science of Sleep*. 8, 121-131.
- Yinka, T. (2013). Get a good night's sleep 7 practical step. Retrieved on Sunday, 16 Oct. 2016, from:
<http://www.sleepcouncil.org.uk/wp-content/uploads/2013/01/Get-a-Good-Nights-Sleep.pdf>.