

BAB III

METODOLOGI

3.1. Metodologi Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, penulis menggunakan metode pengumpulan data dengan pendekatan *mixed method* seperti yang dikemukakan oleh Sarwono (2011), dimana penulis menggabungkan metode pengumpulan data kuantitatif dan metode kualitatif. Penggunaan *mixed method* ini dilakukan penulis agar bisa mendapatkan data yang lengkap. Penulis melakukan pengumpulan data dengan cara sebagai berikut.

a) Metode kuantitatif

Penulis menyebarkan kuesioner secara daring sesuai dengan target yang telah ditentukan. Kuesioner digunakan untuk mendapatkan data sampel atas pemahaman dan kebiasaan responden.

b) Metode kualitatif

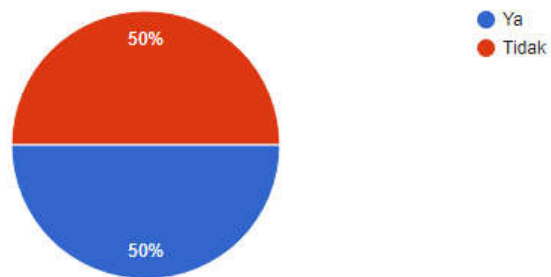
Penulis melakukan wawancara kepada seorang dokter. Tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan informasi secara langsung dari narasumber.

3.1.1. Kuesioner

Kuesioner dibuat menggunakan *google form* dan diberikan kepada target penulis yaitu untuk para pekerja awal dengan rentang umur 23-30. Kuesioner yang diberikan merupakan pertanyaan bersifat terstruktur dan tertutup yang selanjutnya disebarkan melalui Kuesioner dibuat dengan menggunakan *google form* dan diberikan kepada target yaitu untuk para dewasa muda dengan rentang umur 23-30. Kuesioner yang diberikan merupakan pertanyaan yang bersifat terstruktur dan

tertutup yang selanjutnya disebarakan melalui sosial media seperti *Line* dan *Whatsapp*. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur seberapa banyak para dewasa muda yang sadar akan pentingnya menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh selama masa pandemi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 108 orang.

Apakah anda mengkonsumsi suplemen/vitamin sebagai pelengkap kebutuhan nutrisi anda?
108 tanggapan

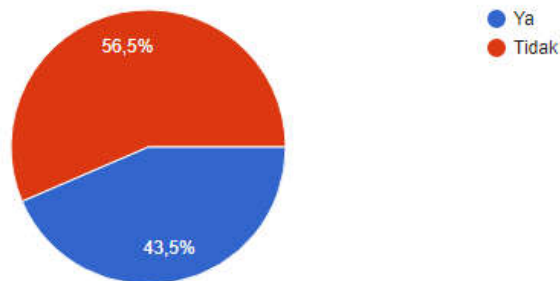


Gambar 3.1. Diagram Kuesioner

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 50% para dewasa muda mengonsumsi vitamin dan sebesar 50% tidak mengonsumsi vitamin selama masa pandemi. Ini menandakan kesadaran mengonsumsi vitamin di kalangan dewasa awal cukup.

Apakah anda memperhatikan nutrisi yang terkandung dalam makanan yang anda konsumsi?

108 tanggapan

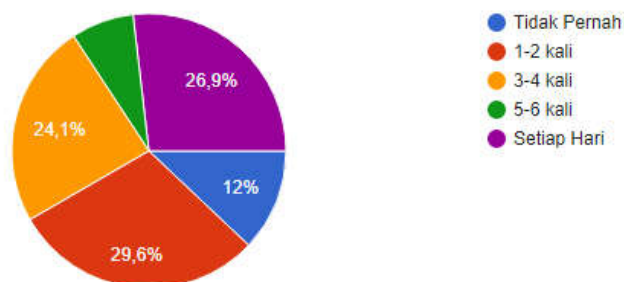


Gambar 3.2. Diagram Kuesioner

Berdasarkan hasil diagram yang ada, masih banyak responden yang belum memperhatikan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sebanyak 43,5% responden yang memperhatikan nutrisi dalam makanan dan sebanyak 56,5% responden belum memperhatikan kandungan nutrisi yang dikonsumsi.

Seberapa sering anda mengonsumsi buah dan sayuran dalam seminggu?

108 tanggapan

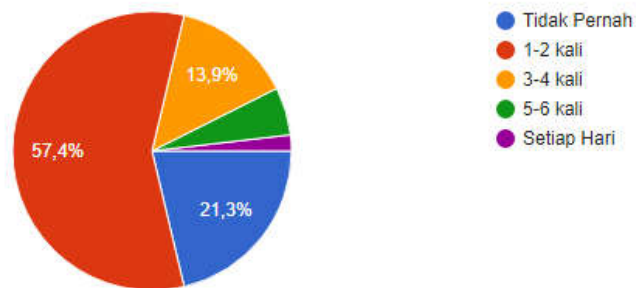


Gambar 3.3. Diagram Kuesioner

Penulis juga menanyakan seberapa sering para responden mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dalam seminggu. Hasilnya adalah sebanyak 1-2 kali 29,6%, 3-4 kali 24,1%, 5-6 kali 7,4% dan setiap hari 26,9%. Hal ini menunjukkan konsumsi buah dan sayuran mayoritas responden masih kurang dari standar yaitu setiap hari.

Seberapa sering anda melakukan olahraga dalam seminggu?

108 tanggapan

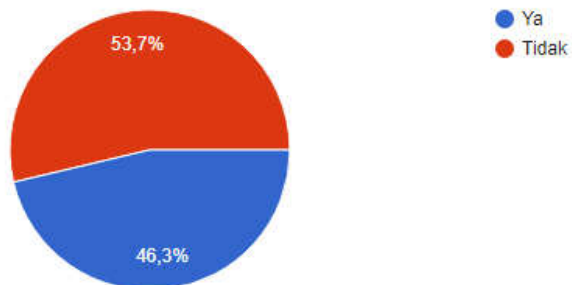


Gambar 3.4. Diagram Kuesioner

Penulis juga menanyakan seberapa sering para responden melakukan aktivitas olahraga. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 21,3% tidak melakukan olahraga, 1-2 kali sebesar 57,4%, 3-4 kali sebesar 13,9%, 5-6 kali, setiap hari hanya 1,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak para responden yang kurang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang dianjurkan yaitu sebanyak 3-4 kali dengan durasi 30 menit.

Apakah anda mengalami gangguan tidur selama pandemi?

108 tanggapan

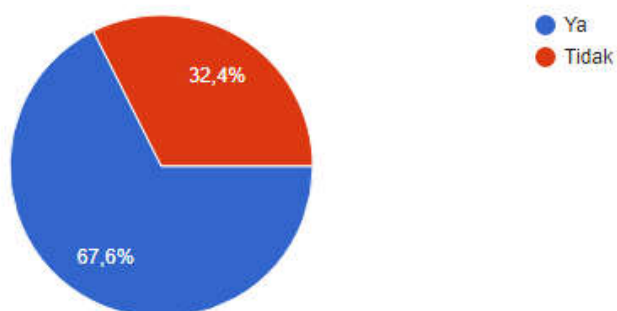


Gambar 3.5. Diagram Kuesioner

Penulis juga ingin mengetahui apakah para responden mengalami gangguan tidur selama masa pandemi ini. Hasil yang ada menunjukkan bahwa sebanyak 53,7% responden tidak mengalami gangguan tidur dan sebanyak 46,3% responden mengalami gangguan tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada sebagian responden yang mengalami gangguan tidur.

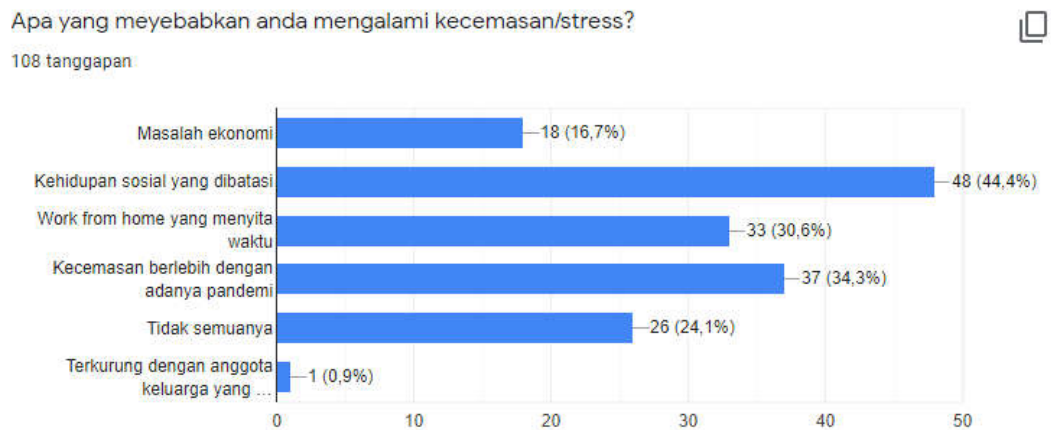
Apakah anda mengalami kecemasan/stres selama masa pandemi?

108 tanggapan



Gambar 3.6. Diagram Kuesioner

Hasil diagram di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan atau stres selama masa pandemi, yaitu sebanyak 67,6% responden mengalami stres dan 32,4% responden tidak mengalami stres.



Gambar 3.7. Diagram Kuesioner

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai penyebab para responden mengalami gangguan kecemasan/stres, penulis juga menanyakan apa penyebab dari stres tersebut. Dari diagram di atas, penulis mengetahui bahwa penyebab stres responden bermacam-macam, di antaranya adalah masalah ekonomi 16,7%, kehidupan sosial yang dibatasi 44,4%, *work from home* yang menyita waktu 30,6%, kecemasan berlebih dengan adanya pandemi 34,3% dan sebanyak 24,1% responden tidak mengalami gangguan pada kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyebab stres setiap responden sangat beragam.

3.1.2. Analisa Kuesioner

Berdasarkan hasil kuesioner yang ada, penulis menyimpulkan bahwa masih banyak para dewasa muda dengan rentang usia 23-30 tahun yang belum sadar dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi. Daya tahan

tubuh atau sistem imunitas adalah sistem pada tubuh yang berguna untuk melawan dan melindungi tubuh dari serangan organisme mikro, kuman dan virus yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Penyebab penurunan daya tahan tubuh sendiri terjadi oleh berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas fisik, tingkat kecemasan/stres yang tinggi, kurangnya durasi tidur, dan kurangnya perhatian terhadap nutrisi dalam mengonsumsi makanan.

3.1.3. Wawancara

Untuk memperoleh informasi yang lebih banyak, penulis melakukan wawancara dengan dr. Yolanda Theresia, seorang ahli kesehatan. Wawancara dilakukan secara daring yaitu melalui telepon *whatsapp* pada tanggal 18 September 2020. Wawancara dilakukan dengan durasi sekitar 10 menit dengan pertanyaan yang terstruktur.

Dalam wawancara tersebut, penulis bertanya mengenai siklus tidur yang berkualitas dan pentingnya tidur yang berkualitas. Dokter Yolanda mengatakan bahwa seseorang harus memahami siklus tidur agar tidur malam menjadi lebih maksimal dan dapat bangun di pagi hari dengan lebih segar. Beliau menjelaskan bahwa terdapat lima tahap dalam siklus tidur, yaitu:

1. Dalam tahap pertama, manusia baru memulai tidurnya sehingga masih gampang terbangun.
2. Dalam tahap kedua, kesadaran akan mulai hilang.
3. Dalam tahap ketiga, tidur menjadi lebih dalam.
4. Dalam tahap keempat, tidur menjadi tidur yang paling dalam.

5. Selanjutnya, dalam tahap kelima, beliau mengatakan bahwa tahap ini adalah REM di mana mimpi akan terjadi.

Penulis juga menanyakan bahaya apa yang dapat terjadi jika seseorang mengalami kurang tidur. Dokter Yolanda mengatakan bahwa banyak hal yang bisa terjadi jika seseorang mengalami gangguan tidur, antara lain hilangnya konsentrasi, obesitas, timbulnya penyakit diabetes dan penyakit lainnya. Terlebih lagi, jika gangguan tidur terjadi terus-menerus, risiko kematian bisa meningkat. Selain itu, penulis juga bertanya tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas tidur. Beliau mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti mengurangi penggunaan *gadget*. Menurut beliau, kebiasaan melihat *gadget* sebelum tidur dapat membuat mata menjadi tegang dan bisa meningkatkan kecemasan. Cara lain agar kualitas tidur dapat meningkat adalah dengan menenangkan pikiran, mengonsumsi makanan yang sehat, dan memiliki gaya hidup yang sehat.

Penulis juga bertanya mengenai bisa atau tidaknya seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas dalam durasi yang singkat. Dokter Yolanda mengungkapkan bahwa ada cara untuk mendapatkan tidur yang berkualitas dengan durasi yang singkat yaitu dengan melakukan *power nap* atau tidur singkat dengan durasi 10-20 menit. Menurut beliau, tidur dalam durasi yang singkat dapat meningkatkan stamina dan daya fokus. Namun, beliau juga mengungkapkan bahwa *power sleep* bukan merupakan pengganti jam tidur malam. Beliau menyarankan bahwa manusia tetap membutuhkan durasi tidur malam yang ideal.

Dokter Yolanda juga menambahkan bahwa tidur optimal dan berkualitas sebaiknya dilakukan dengan durasi selama 7.5 - 8 jam.



Gambar 3.7. dr.Yolanda

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan kepada dr. Yolanda, penulis mengambil simpulan bahwa memiliki siklus tidur yang berkualitas sangatlah penting agar tubuh menjadi lebih segar ketika bangun dari tidur. Beliau juga mengungkapkan bahwa durasi tidur yang berkualitas adalah selama delapan jam karena kekurangan waktu tidur dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Untuk meningkatkan kualitas tidur, beliau menyarankan agar menjauhi *gadget* dan menerapkan gaya hidup yang sehat.

3.2. Metodologi Perancangan

Dalam merancang buku ilustrasi tentang siklus tidur yang berkualitas, penulis menggunakan metodologi perancangan yang dikemukakan oleh Landa (2014), dia menjelaskan ada beberapa tahap dalam proses perancangan yaitu:

3.2.1. Orientasi

Pada tahap ini penulis menentukan permasalahan dan mencari informasi serta mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan proses perancangan dengan melakukan survei kepada target audiens dan wawancara kepada ahli kesehatan.

3.2.2. Analisis

Data dan informasi berupa primer dan sekunder yang telah penulis kumpulkan selanjutnya akan dianalisa dan diproses menjadi sebuah *design brief* agar perancangan kampanye ini sesuai dengan target audiens yang telah ditentukan.

3.2.3. Konsep

Pada tahap ini penulis akan melakukan *brainstorming* dari *design brief* yang sudah di analisa dan kemudian akan di proses menjadi sebuah *mindmapping* dan *moodboard* agar memiliki ide dan konsep desain yang ada dapat sesuai dengan target.

3.2.4. Desain

Pada tahap desain penulis membuat beberapa sketsa-sketsa alternatif yang telah di dasarkan pada konsep dan ide yang sudah ada. Dari hasil sketsa yang ada penulis selanjutnya memproses sketsa tersebut ke dalam bentuk digital.

3.2.5. Implementasi

Hasil perancangan desain yang sudah penulis buat selanjutnya akan ditempatkan ke dalam media-media yang sudah ditentukan sebelumnya dan akan memulai tahap produksi.