

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan proses pemulihan tubuh untuk mengembalikan energi yang hilang selama beraktivitas. Seluruh aktivitas yang dilakukan akan mempengaruhi aktivitas saat tidur. Menurut praktisi kesehatan tidur, dr. Andreas Prasadja, konsep kesehatan tidur saat ini adalah *triumvirate of health*, yaitu kesehatan tidur menjadi dasar dari kebutuhan nutrisi dan olahraga. Hal ini dikarenakan otak dan tubuh hanya dapat bekerja dengan efektif ketika dalam kondisi tidur, termasuk mereformasi keseimbangan metabolisme dalam tubuh. Hanya saja, setiap orang memiliki pola tidur yang berbeda karena disesuaikan dengan kondisi tubuh dan aktivitasnya.

Memiliki kebiasaan pola tidur yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang begitupun sebaliknya. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan mulai dari meningkatkan kinerja motorik dan kognitif, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta meningkatkan kewaspadaan (Lockley & Foster, 2012). Oleh karena itu, tidur dengan pola yang baik menjadi hal penting dalam aspek kehidupan manusia. Namun, hingga kini masyarakat kurang memahami pentingnya kesehatan tidur. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dr. Andreas Prasadja dalam wawancara tanggal 18 September 2020, yang menyatakan bahwa masyarakat cenderung kurang memperhatikan pentingnya kesehatan tidur serta memiliki persepsi bahwa tidur adalah sebuah bentuk kemalasan bukan sebagai kebutuhan tubuh.

Profesor neurologi dari University of Michigan AS, Dr. Cathy Goldstein, dalam artikel Time pada 24 Juni 2020, menyatakan bahwa pandemi corona memberikan dampak besar pada pola tidur. Ketika masa pandemi, jam tidur sebagian orang dapat menjadi lebih teratur, sementara sebagian lainnya tidak. Hal ini dikarenakan selama pandemi seluruh aktivitas hanya dapat dilakukan di rumah dan membuat tubuh menjadi kurang aktif secara fisik dibandingkan biasanya. Ditambah dengan kurangnya paparan sinar matahari yang membuat sistem sirkadian terganggu. Rusaknya ritme sirkadian ini ditandai dengan begadang, makan di larut malam dan tidur di siang hari. Dokter Andreas menyebutkan bahwa kondisi tersebut juga dialami oleh masyarakat di Indonesia selama pandemi COVID-19 dan diperburuk dengan keadaan masyarakat Indonesia yang kurang mengetahui dan memperhatikan irama tersebut. Menurut Lockley & Foster (2012), kekurangan tidur dan gangguan sirkadian dapat menurunkan sistem imun, mengganggu metabolisme, kesehatan mental serta meningkatkan potensi timbulnya penyakit lain seperti obesitas, kanker, jantung, dan sebagainya.

Dari permasalahan yang ada, terlihat bahwa masih banyak masyarakat yang belum memperhatikan dan memahami secara jelas pentingnya kesehatan tidur serta irama sirkadian. Padahal setiap orang perlu mengetahui tidur serta pola tidur yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh terlebih pada saat pandemi COVID-19. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah media informasi yang bersifat informatif dan praktikal. Media informasi perlu membahas seluruh aktivitas tidur beserta dengan gangguannya agar masyarakat dapat mengetahui pentingnya kesehatan tidur dan dapat menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ada dalam perancangan Tugas Akhir ini adalah:

Bagaimana merancang ensiklopedia mengenai aktivitas tidur?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah yang digunakan dalam perancangan Tugas Akhir ini adalah:

- a. Perancangan ensiklopedia mengenai aktivitas tidur yang informatif dan praktikal serta dikemas dengan cara yang interaktif. Media informasi berisikan definisi tidur, sistem tidur, pentingnya kesehatan tidur, manfaat tidur, ciri kuantitas dan kualitas tidur yang baik, ritme sirkadian, tahapan tidur, kebiasaan buruk saat tidur (gangguan tidur), gangguan sirkadian, mimpi, panduan menjaga ritme sirkadian dan kebiasaan tidur yang baik terutama pada masa pandemi, dan posisi tidur. Interaktif dilakukan dengan menyediakan sarana yang menyenangkan untuk mendukung kualitas tidur seperti audio musik dan aplikasi pengatur pola tidur.

- b. Segmentasi target audiens berdasarkan tiga aspek yaitu:

1. Demografis

Jenis Kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Usia : 20-26 tahun, usia peralihan dari remaja ke dewasa yang memiliki perubahan pada aktivitas dan tanggung jawab.

SES : SES B, memiliki ekonomi yang mencukupi kebutuhan dasar sehingga dapat meningkatkan kebutuhan yang lebih tinggi salah satunya adalah kesehatan.

2. Geografis

Primer : Jabodetabek, kota padat penduduk dengan tingkat aktivitas yang tinggi.

Sekunder : Kota urban lainnya di Indonesia

3. Psikografis

Laki-laki dan perempuan pada tahap dewasa muda yang mulai masuk pada fase aktivitas keseharian yang intens serta tanggung jawab meningkat, rasa ingin tahu yang tinggi, mulai mampu mencukupi kebutuhan diri secara mandiri, ingin memperhatikan kesehatan tidurnya, namun masih merasa tidur memiliki prioritas yang rendah dibandingkan aktivitas lainnya, seperti bekerja, bermain, dan belajar.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Perancangan Tugas Akhir ini memiliki tujuan, yaitu:

1. Untuk merancang ensiklopedia mengenai aktivitas tidur sehingga masyarakat dapat memahami segala informasi mengenai tidur hingga penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini memiliki manfaat yaitu:

1. Bagi Penulis

Perancangan tugas akhir ini membuat penulis belajar dan memahami pentingnya tidur serta pola tidur yang baik. Penulis juga mendapatkan kesempatan untuk mengaplikasikan seluruh ilmu mengenai desain grafis dalam bentuk media informasi yang dapat memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

2. Bagi Masyarakat

Hasil dari perancangan tugas akhir ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan lebih mengenai aktivitas tidur serta pola tidur yang baik kepada masyarakat terkhusus dewasa muda usia 20-26 tahun yang memiliki permasalahan tidur.

3. Bagi Universitas

Seluruh perancangan Tugas Akhir ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan serta referensi bagi mahasiswa/i terkhusus Universitas Multimedia Nusantara dalam proses perancangan media informasi.